

القيمة الغذائية والطبية للنباتات







زغلول صديق برهام

الطبعة الثانية

١٤٢٢هـ - ٢٠٠٢م

مؤسسة أم القرى
للترجمة والنشر والتوزيع
مصر - المنصورة ☎ ٠٥٠/٣٣٥١٥٧

دار العلـــوم
الشارقة
☎ ٣١٤٧٢١٠

القيمة الغذائية والطبية للنباتات

زغلول صديق برهام

مؤسسة أم القرى
للترجمة والنشر والتوزيع
مصر ـ المنصورة ☎ ٠٥٠/٣٣٥١٥٧

دار العلـــوم
الشارقة
☎ ٣١٤٧٢١٠

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

تـقـديـم

قال تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأنعام: ١٤١] .

﴿ وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّاهُ فِي الأَرْضِ وَإِنَّا عَلَىٰ ذَهَابٍ بِهِ لَقَادِرُونَ . فَأَنشَأْنَا لَكُم بِهِ جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ . وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلآكِلِينَ ﴾ [المؤمنون:١٨ ـ ٢٠] .

﴿ يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [النحل: ١١] .

﴿ أَفَرَأَيْتُم مَّا تَحْرُثُونَ . أَأَنتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ ﴾ [الواقعة : ٦٤] .

خلق الله النباتات قبل أن تطأ أقدام الإنسان والحيوان الأرض ، ذلك أنها الغذاء الأساسى لكثير من المخلوقات ، ومنذ أن خلق الله الإنسان والحيوان وجدت الأمراض التى تصيبهما وكما جعل الله من النباتات غذاء للإنسان والحيوان فقد أوجد منه الدواء للأمراض وقد وهب الله الحيوان غريزة الاهتداء إلى نوع النبات الذى يشفيه من مرضه، وترك الإنسان العاقل المفكر أن يهتدى للنباتات الشافية بالدراسة والتجربة والتحليل والاستنتاج فإن الله الذى خلق الداء خلق له الدواء .

وإن كل أرض تنبت من أنواع النباتات ما يشفى من الأمراض التى تحل بسكانه ، وبالرغم من تقدم العلم الحديث من طب وصيدلة وظهور الأدوية الحديثة المتنوعة فإن فى القرن العشرين كثير من جهات الأعشاب سوف تظل أساس العلاج لكثير من الأمراض ، وتاريخ التطبيب بالنباتات قديم جدا يرجع إلى العصور الأولى من التاريخ ، فبعض المحفوظات من أوراق البردى وقبور الفراعنة عرفت أن صناعة العقاقير عند قدماء المصريين كان يغلفها الجانب الإنسانى والمادى ؛ فقد عالج المصرى القديم الجروح والبثور

بتغطيتها بأوراق الشجر ثم مزجها وانتج منها شرابا يصلح من صحته إن اعتلت وأصابها المرض ، ونحن مدينون للمصريين القدماء بالمعلومات التى حصلنا عليها بخصوص كثير من العقاقير التى نتناولها مثل : الكينا والكافين والزيوت الطيارة ومنقوع الحلة .

ومنذ زمن أصبحت معلوماتنا الأساسية عن العقاقير مستمدة من لفافات أوراق البردى التى سميت بأسماء مكتشفيها مثل بردية ايبرس التى تقول أن نبات « الحلة الشيطانية » يغير لون الجلد حيث تؤخذ ثماره وتطحن ثم تخلط بعسل النحل لعلاج البرص (البهاق) ثم يلعقها المبروص ويجلس فى شمس حارقة، وصفات بردية ايبرس: وصفات صبغات الشعر ، ووصفات للحبوب والبذور ومراهم من تركيبات نباتية ، وكذلك برديات كاهون ، وبردية برلين ، وبردية ادوين سميث ، وبردية لندن التى وصفت ٦٣ وصفة لعلاج العيون والفم والرأس والحروق منها ١١ وصفة كمادات ولبخة و٦ دهانات يدخل فى تركيبها بذور القمح والشعير والدهون والعسل.

وكان أمحوتب الطبيب المصرى ـ الذى عاش سنة ٢٧٠٠ قبل الميلاد ـ على قمة الحكماء الذين استعملوا النباتات وخلاصاتها كأساس للطب الفرعونى .

ثم جاء بعده أبوقراط فى القرن الخامس قبل الميلاد .

ثم جالينوس سنة ١٣٠ ميلادية وآمن بتعاليم أبو قراط وزاد عليها وجعل العقاقير المستخلصة من الأعشاب الطبية دستورا للعلاج .

وعند العرب فى الجاهلية كان العلاج يعتمد على الشعوذة إلى أن جاء الإسلام فبدأ العلاج مستمدا من بعض الأحاديث الشريفة التى دونها البخارى ومسلم وغيرهم من الأئمة.

ثم جاء جابر بن حيان سنة (٨٣ هـ ـ ٧٠٢ م) وله أكثر من مائة مؤلف استحدث فيها عمليات فى التقطير للنباتات الطبية والترسيب والإذابة .

ثم جاء القرن التاسع والعاشر والثانى عشر هو بداية العصر الذهبى لتدوين العقاقير والسموم ومن أبرز روادها الطبرى والرازى وابن سينا .

وفى القرن الثالث عشر ظهر ابن البيطار الذى سجل الكثير من مفعول مسحوق

بذور الخلة الشيطانية فى علاج البهاق .

ثم جاء بعده أبو دواد عمر الانطاكى صاحب تذكرة أولى الألباب والجامع العجاب فى الطب .

ثم ازدهرت الكيمياء فى بداية القرن التاسع عشر وصار باستطاعتها تحليل الأعشاب لمعرفة المواد الفعالة فيها واستخراجها وتركيبها، والتداوى بالنباتات يتراجع إلى زاوية الإهمال ليحل محله التداوى بالمساحيق والأقراص والأشربة وغيرها ولكن ما فى صيدلية الله من نباتات وأعشاب أفضل فعالية فى بعض الأحيان من الأدوية الصناعية التجارية ومع شدة مزاحمة الأدوية الصناعية لم تستطع هذه الأدوية أن تبعد النباتات كلها من قوائم الأطباء .

ومن أهم الاكتشافات المتعلقة بعلم العقاقير تقدم صناعة المجهر إذ أن استعماله فى فحص النباتات أدى إلى التوصل إلى نتائج هامه للغاية بالنسبة لعلاقة المواد الفعالة مع الترتيب النسجى للنبات وأما الكيمياء الحديثة فقد ساعدت على بزوغ نجم كيمياء النباتات وتم اكتشاف مواد النيكوتين والسيكوتين والمورفين والكوكايين والايزربين والكولنسين والاتروبين وغيرها.

وهو تقدم عظيم وأن استخراج العناصر الفعالة من النباتات المختلفة يعتبر صفحة مجيدة فى تاريخ الطب والصيدلة وكذلك معرفة التحليل والتركيب الغذائى للنباتات من عناصر غذائية بروتينات وكربوهيدرات وفيتامينات وأملاح معدنية والسعرات الحرارية ساعد كثيرا على تنظيم عمليات التغذية للإنسان ومقاومة كثير من الأمراض الناتجة عن نقص العناصر الغذائية وترياق ضد كثير من الأمراض الخارجية التى تغزو جسده وتنظم واجهة الإنسان من رشاقة ومقاومة السمنة والترهل الناتج عن سوء تنظيم عمليات التغذية الصحيحة .

وهذا الكتاب ما هو إلا محاولة متواضعة لتعريف القيمة الغذائية والطبية لجميع النباتات المشهورة والتى فى متناول أيدينا، وحاجاتنا إليها والمنزرعة فى أرض مصرنا الحبيبة من حبوب زراعية وفاكهة وخضروات ونباتات طبية وعطرية وقد عَرفنا فيه اسم النبات وتعريف به وتركيبه الغذائى وفوائده الطبية وبعض نتائج البحوث التى صدرت عن مراكز

الأبحاث العلمية فى مختلف بلاد العالم ويسعدنى أن يتلاقى هدفنا من إصدار هذا الكتاب مع هدف نشر العلم النافع والفهم الصحيح للثقافة العلمية والطبية والغذائية للإنسان، والحمد لله أولا وأخيراً، وإن كان هناك توفيق فمن الله وإن كان هناك تقصير فمن أنفسنا.

﴿ رَبَّنَا لا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ﴾ صدق الله العظيم .

المؤلف

زغلول صديق برهام

الملعب ـ مركز بلقاس ـ دقهلية

القيمة الغذائية للنباتات

أولا : المواد المكونة للجسم .

ثانيا : المواد المولدة للطاقة .

ثالثا : المواد المنظمة للنمو .

القيمة الغذائية للنباتات

تتكون القيمة الغذائية من ستة مجاميع كيميائية رئيسية ، وهى :

١ ـ المـــاء . ٢ ـ الكربوهيدرات .

٣ ـ البروتينات. ٤ ـ الدهون .

٥ ـ الأملاح المعدنية . ٦ ـ الفيتامينات.

ويمكن تقسيم هذه المجاميع إلى ثلاثة مجاميع أخرى تبعا للوظيفة التى تؤديها بالجسم كما يلى :

أولا : المواد المكونة للجسم وتتكون من :

١ ـ الفيتامينات . ٢ ـ الأملاح المعدنية .

٣ ـ البروتينات .

ثانيا : المواد المولدة للطاقة وتتكون من :

١ ـ الكربوهيدرات . ٢ ـ الدهون .

ثالثا : المواد المنظمة للنمو وتتكون من :

١ ـ الأحماض العضوية . ٢ ـ الأملاح المعدنية .

٣ ـ الماء . ٤ ـ الفيتامينات .

أولا : المواد المكونة للجسم

الفيتامينات : مركبات عضوية تحافظ على صحة جسم الإنسان وتؤثر على نموه تأثيرا كبيرا كما تقوم بتمثيل المركبات الغذائية ويقوم كل فيتامين بوظيفة خاصة .

من تاريخ الفيتامينات : الفضل فى اكتشاف الفيتامينات يرجع للعالم الإنجليزى

فردريك هوبكنز والعالم الهولندى كريستان ريجمكان اللذين اقتسما جائزة نوبل فى الطب سنة ١٩٢٩م.

وقد استخدم اصطلاح « فيتامين » لأول مرة سنة ١٩١٠م للإشارة إلى الأمين الحيوى vitaiamine الذى بعد أن تم فصله من قشر حبوب الأرز أثبت قدرته على الشفاء من مرض « البرى برى » ويطلق على هذا الفيتامين الآن اسم فيتامين « B » وبعد ذلك عم اصطلاح فيتامين ليندرج تحته معظم المواد الضرورية التى لا يستطيع الجسم البشرى تركيبها.

إن مفعول هذه المواد الضرورية التى يعد الفيتامين واحد منها ما زال غير معروف على وجه الدقة وإن كان من المعلوم أن العديد من الإنزيمات المحفزة للتفاعلات العضوية تكون غير فعالة في غير المواد الضرورية لذلك فإن المحرك العضوى لا يعمل إذا لم تصل إليه المواد الغذائية «المولدة للطاقة » كالسكريات والدهون والبروتينات وأيضا الفيتامينات والمواد الضرورية الأخرى التى تزودنا بالغذاء كاللبن والفاكهة واللحم والخبز .

والفيتامينات وإن كانت ضرورية للجسم فإنه يكفيه منها كميات قليلة فحاجة الجسم اليومية لفيتامين ج (٢) الذى يستخدم ضد مرض الإسقربوط تقتصر على ٤٥ ملليجرام تقريبا.

* ومعلوم أن الفيتامينات فى حقيقتها مادة حيوية وتتواجد الفيتامينات فى كل الكائنات الحية باستثناء الإنسان فإنه على عكس الحيوان غير قادر على تركيبها من موادها الأولية وعدم مقدرته هذه تحدث أيضا بالنسبة لمواد أساسية أخرى لذلك يجب عليه أن يتناولها فى طعامه مثال ذلك الأحماض الأمينية الأساسية فالبروتينات مركبة فى الواقع من ٢٤حمضا أمينيا من بينها ٩ أحماض لا يستطيع الجسم البشرى تركيبها بالرغم من أهميتها كما توجد أحماض دهنية ضرورية والبعض منها ما يسمى فيتامين ف (F).

والفيتامينات فى حقيقتها مادة حيوية والجسم البشرى يتكون من مواد أساسية مثل الأكسجين والكربون والهيدروجين والأزوت والكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والصوديوم والكبريت واليود وهذه العناصر تمثل ٩٩,٩٨٪ تقريبا من وزن الإنسان ويبقى بعد ذلك ٠,٠٢٪ تقريبا من وزن الإنسان وهى تمثل مواد أخرى تتواجد بكميات

ضئيلة ويأتى على رأس قائمة هذه العناصر الزنك والمنجنيز والحديد والنيكل والمغنسيوم وهذه المكونات ضرورية للجسم ومن المؤكد أن المواد الضرورية للحياة ليست جميعا معروفة كما أنه في حالات كثيرة فإنه مفعولها غير محدد والفيتامينات من بين هذه المواد الضرورية وإن كانت ليست عنصرا مثل الحديد والنحاس بل هى مواد مركبة ٢٠.

فيتامين أ A : يساعد على النمو وتقوية السمع وتقوية البصر ومقاومة العشى الليلى ومقاومة الأمراض الجلدية والعمل على حفظ البشرة لينه كما أنه ضرورى للصحة العامة ولا يتحصل الإنسان على فيتامين أ من النباتات مباشرة لعدم وجوده بها إلا أن الكاروتين يتحول بالجسم إلى فيتامين أ عن طريق الكبد بجسم الإنسان ولقد استخلص ما يربو عن ٤٠٠ مركب من المركبات الكاروتينية ولا يوجد سوى أربعة من هذه المركبات تملك صفة التحول إلى فيتامين أ وهذه المركبات هى ألفا وبيتا وجاما كاروتين وكريبتوزاتين يتكون من فيتامين أ يتأكسد جزئ واحد من بيتا كاروتين ويوجد الكاروتين بتركيز مرتفع فى بعض النباتات مثل : الجزر الأصفر وأصناف البطاطا الصفراء والسبانخ والسلق والمشمش والبطيخ والمانجو والبرقوق والقرع العسلى والملوخية والبقدونس والفلفل الأخضر والبسلة.

والضرر الناجم عن نقص فيتامين أ (A) هو فقدان المناعة ضد العدوى وجفاف العين (نوع من أنواع الرمد) والعشى الليلى (ضعف الرؤية ليلاً) .

فيتامين ب١ (أو الثيامين) : له علاقة كبيرة بنمو جسم الإنسان إذ يقوم بتنظيم التمثيل الغذائى بالجسم لارتباطه بعملية الأكسدة بالخلايا كما يقوم بتنشيط الشهية وعملية الهضم ويقوى الذاكرة ويريح الأعصاب ويؤدى نقص الفيتامين إلى ظهور مرض البرى برى ويحتاج الإنسان الذى يزيد وزنه عن ٧٠كيلو جرام إلى ملليجرام من الفيتامين يوميا وتزداد احتياجات الجسم بازدياد المجهود الذى يبذله الشخص فيحتاج الرجل الرياضى إلى ١,٥ ملليجرام والرجل الذى يقوم بعمل شاق إلى ١,٨ ملليجرام والمرأة المرفهة إلى ١,٠٥ ملليجرام والمرأة النشيطة ١,٢٥ ملليجرام والمرأة النشيطة جدا ١,٥ ملليجرام كما تزداد الحوامل والمرضعات حاجتهن لذلك . ويوجد بتركيز أعلى فى الفاصوليا الجافة والبقدونس والخرشوف والفراولة والفول السودانى ـ النخالة (الردّة) ـ العدس.

فيتامين الريبوفلافين (أحد مركبات فيتامين ب) : يوجد بجميع الخلايا الحية ويقوم

بعملية الأكسدة والاختزال العكسية وينظم النمو الطبيعى ويريح الأعصاب ويساعد على الهضم وقلته تؤدى إلى اضطراب الأعصاب والإمساك وضعف القلب والأرق والشعور بالإجهاد ويحتاج الرجل العادى نحو ١,٨ ملليجرام يوميا والمرأة نحو ١,٥ ملليجرام والحامل ٢,٥ ملليجرام والمرضع ٣ ملليجرام. ويوجد فى الفول السودانى والعدس وخميرة البيرة والخرشوف .

حامض الأسكوربيك (فيتامين ج) : يقوم بحماية الإنسان ضد مرض الأسقربوط وضرورى لحفظ الأسنان فى حالة سليمة وحفظ الأوعية الدموية فى حالة صحية جيدة ويقوم كعامل مساعد فى تكوين العظام والمواد اللاصقة بين الخلايا وعمليات التنفس وتمثيل البروتينات ولحامض الأسكوربيك ارتباط وثيق بالعوامل الحيوية بالجسم لتنشيط الشهية والنمو ومقاومة الالتهابات والإفرازات البكتريولوجية .

والضرر الناجم عن نقصه يؤدى إلى : الشعور بالإعياء وتورم اللثة والنزيف الداخلى ونزيف المفاصل وتأخر إلتئام الجروح.

ويوجد هذا الفيتامين فى الليمون والبرتقال واليوسفى والفراولة والجوافة والتفاح والفلفل الأخضر وأوراق الفجل والبقدونس .

فيتامين د : يدخل فى بناء العظام وهو حيوى فى مرحلة تسنين الأطفال وقلته يؤدى إلى لين العظام والكساح ويوجد فى أشعة الشمس عن طريق جلد الإنسان والدهن الحيوانى واللبن.

الأملاح المعدنية : الأملاح المعدنية أو الرماد وهى عبارة عن العناصر المتبقية من أنسجة النباتات بعد حرقها فى درجة حرارة ٥٠٠م لمدة ٦ ساعات وهى تلعب دوراً حيويا بجسم الإنسان وهى الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد وغيرها .

- **الكالسيوم** : هو أحد العناصر الضرورية الهامة للإنسان ويدخل فى تكوين العظام وتكوين الأسنان ويؤدى نقصه إلى لين العظام والكساح وتآكل الأسنان كما تظهر أعراض نقصه بفقد الدم خاصية التجلط ويحتاج الرجل البالغ والأنثى البالغة نحو ١ جرام يوميا وتزداد احتياجات الأطفال والحوامل والرضع فيحتاج الطفل البالغ من العمر سنة إلى ٩ سنوات ١ جرام يوميا ومن ١٠ ـ ١٢ سنة ١,٢ جرام وتحتاج البنات ١٣ ـ ١٥ سنة ١,٣

جرام يوميا . ومن ١٦ ـ ٢٠ سنة ١,٥ جرام وتحتاج الحوامل ١,٥ جرام والمرضعات ٢,٥ جرام يوميا ويوجد الكالسيوم بتركيز مرتفع فى الفاصوليا وورق العنب والكرنب والخس والعنب والشمام والكمثرى والموز والجوافة والموالح.

الفوسفور : الفوسفور هو أحد العناصر الضرورية لحياة النبات والحيوان ويوجد الفوسفور ببلازما الدم ويتعرض الإنسان للكساح بنقص الفوسفور نتيجة لعدم رسوب الفوسفور ويوجد الفوسفور بنسبة مرتفعة فى العظام والأسنان ويوجد حوالى ٨٠٪ من الفوسفور فى العظام والأسنان ويوجد فى صورة مركبات عضوية بجميع أجزاء الجسم ويحتاج الرجل العادى والمرأة العادية ١ جرام من الفوسفور يوميا ويحتاج الطفل البالغ من العمر سنة إلى ٩ سنوات ١ جرام من الفوسفور يوميا ويحتاج الطفل البالغ من العمر سنة والبنت ١٣ ـ ١٥ سنة إلى ١,٣ جرام والولد من ١٣ ـ ١٥ سنة ١,٤ جرام ومن ١٦ ـ ٢٠ سنة ١,٥ جرام يوميا ويوجد الفوسفور بتركيز مرتفع فى البسلة الخضراء والجافة والبقدونس والخرشوف.

البوتاسيوم : هو أحد العناصر الضرورية ويقوم البوتاسيوم بوظيفة تنظيم رقم حموضة الخلايا كما يلعب دورا هاما في انتقال الفوسفات بالعضلات وتقلصها علامة على أهميته القصوى فى عملية التحول الغذائى لكربوهيدرات بالأجسام ويختلف تركيز البوتاسيوم من محصول إلى آخر فهو يوجد بنسبة مرتفعة فى البطيخ والبسلة الجافة والبطاطس.

الحديد : هو أحد العناصر الضرورية فى جسم الإنسان ويتركز فى هيموجلوبين الدم ويؤدى نقصه إلى هزال الجسم ويحتاج الرجل العادى والمرأة العادية إلى نحو ١٢ ملليجراما يوميا ويحتاج الطفل الذي يبلغ من العمر من ٣ ـ ٦ سنة إلى ٦ ملليجرامات ومن ٧ ـ ٩ سنوات ١٠ ملليجرامات ومن ١٣ ـ ١٥ سنة إلى ١٥ ملليجرام وتحتاج الحوامل ١٥ مللجرام والمرضعات ١٥ ملليجرامات .

ويوجد الحديد بأوراق السلق والسبانخ والبسلة الجافة والمشمش والبلح والقصب والتين والمانجو والرمان.

البروتينات : هى مجموعة من المواد العضوية الأزوتية وتتكون من الكربون

والأكسجين والأيدروجين والنتروجين كما تحتوى على عناصر أخرى كالكبريت والبروتينات لازمة لزوما تاما لحياة الإنسان وتحدث حالات مرضية لجسم الإنسان إذا كان الغذاء فقيرًا من البروتينات ومن هذه الحالات هزال الجسم والضعف العام ويوجد البروتينات فى نباتات العائلة البقولية مثل اللوبيا والفاصوليا والفول البلدى والفول الصويا والبسلة ويوجد أيضا فى الخس والبطاطا والكوسة والقلقاس .

ثانيا : المواد المولدة للطاقة

١ ـ المواد الكربوهيدراتية

- مواد كربوهيدراتية تذوب فى الماء
  - جلوكوز
  - فركتوز
  - سكروز
  - سكريات أخرى قليلة الأهمية
- مواد كربوهدراتية لا تذوب فى الماء
  - مواد كربوهيدراتية تخزن بخلايا النبات :
    - النشا
    - الأنيلين
    - الهيميليولوز
    - مواد كربوهيدراتية قليلة الأهمية
  - مواد كربوهيدراتية مكونة لأنسجة النبات :
    - السليلوز

المواد المرتبطة بالمواد الكربوهيدراتية

- الصبغات
  - صبغة البلاستيدات بالخلايا
    - خضراء مثل : (كلورفيل)
    - ملونة مثل: (الكاروتين) و(الزانتوفيل)
  - صبغة العصير الخلوى
    - الانثويازفين
    - الفلافون
- المواد البكتية
- أحماض عضوية
- مواد فسيولوجية وأصماغ

وتوجد المواد الكربوهيدراتية فى البطاطس والبطاطا والقلقاس والبطيخ والجذر وتختلف الطاقة المنطلقة من المواد الكربوهيدراتية باختلاف أنواعها إذ تبلغ الحرارة المتولدة من حرق ١ جرام جلوكوز ٣,٧٤ سعرًا حراريا ، ومن ١ جرام نشا ٤,١٩ سعرا كبيرا و ١ جرام دهن ٩,٣ سعرا كبيرا .

الدهون : تتكون الدهون من الكربون والأيدروجين والأكسجين وتختلف عن الكربوهيدرات فى نسبة الكربون والأيدروجين والأوكسجين ولا تذوب الدهون فى الماء وهى مواد مختزنة للطاقة والطاقة التى تحتويها المواد الدهنية مرتفعة بالنسبة للوحدة الوزنية وتوجد مجموعة من المواد تشابه الدهون ومن هذه المواد :

١ ـ استرولات . ٢ ـ لبينات . ٣ ـ الشموع . ٤ ـ الزيوت الرئيسية .

ويرجع للزيوت الرئيسية الرائحة الكريهة والنكهة التى تميز النباتات مثل نكهة البصل للزيت المتطاير المسمى إليل بروميل ديسلفير .

ثالثا : المواد المنظمة للنمو

تتكون المواد المنظمة للنمو بجسم الإنسان فى جملة مواد رئيسية وهى الأحماض العضوية والأملاح المعدنية والماء والفيتامينات ولقد سبق ذكر تأثير كل من الأملاح المعدنية والفيتامينات على نمو جسم الإنسان .

الماء : هو ضرورى لحياة الإنسان وغيره من الكائنات الحية لأنه الوسط الذى تحدث فيه جميع التفاعلات الكيماوية والحيوية ويقوم الماء بوظائف عديدة بجسم الإنسان وتختلف نسبة الماء بالأعضاء المختلفة .

الأحماض العضوية : توجد كثير من الأحماض العضوية بالنباتات وتوجد نتيجة لأكسدة المواد العضوية الذائبة فيوجد حامض الستريك والماليك فى ثمار الطماطم والليمون وتحتوى ثمار الشليك (الفراولة) على ٩٠٪ من أحماضها كحامض الستريك وحوالى ١٠٪ كحامض الماليك وترجع مثلا نكهة الفراولة لكثير من الأحماض العضوية منها حامض الخليك والستاميك وغيرها ، ومثلا السبانخ تحتوى على ٣١٪ حامض الأكساليك وحامض الستريك وقليل من حامض الماليك.

النباتات والعناصر الغذائية

نباتات غنية بفيتامين أ	نباتات غنية بفيتامين ب	نباتات غنية بفيتامين ج	نباتات غنية بالحديد	نباتات غنية بالكالسيوم	نباتات غنية بالفوسفور
المشمش	الخميرة	البرتقال	بسلة جافة	البندق	البندق
المانجو	نخال	الليمون	الزبيب	اللوز	اللوز
البرقوق	الحبوب	ومعظم	المشمش	الجوز	الكاكاو
البطيخ	الفول	الفاكهة	السبانخ	الفاصوليا	نخالة القمح
القرع العسلى	السودانى	الحامضية	البندق	الجافة	العدس
الفول	العدس	الفراولة	اللوز	الخضروات	البسلة الجافة
السودانى	اللوز	الطماطم	الفستق	الورقية	
الملوخية	البندق	الجزر	التمر	العنب	
الخبيزة	الحمص	الجوافة	التين	الشمام	
الجزر	الحلبة	التفاح	المانجو	الكمثرى	
الخضر الورقية	الخضراء	الكرنب	الرّمان	الموز	
الفلفل	الفول النابت	الخس	العدس	الجوافة	
البسلة	الخرشوف	البطاطس	اللوبيا	الموالح كلها	
	البقدونس	الملوخيه	الفاصوليا	خبز القمح	
	الفراولة	الفجل	نخالة القمح	العدس	
			قصب السكر	القرنبيط	
				الملوخية	
				الفول الأخضر	

تابع جدول النباتات والعناصر الغذائية :

اليود	كربوهيدرات	بروتين	دهون	البوتاسيوم	فيتامين هـ E
الكرنب	خبز القمح	الفول	الزيوت	البطيخ	جنين القمح
الخس	الشعير	البلدى	النباتية	البسلة الجافة	زيت الزيتون
الجزر	الأرز	فول الصويا	كلها	البطاطس	الخس
الجرجير.	الذرة	الحمص			زيت الفول
اللوبيا	البطاطس	البندق			زيت النخيل
الفاصوليا	البطاطا	اللوز			زيت فول
		الجوز			الصويا
		العدس			زيت الفول
		الكوسة			السودانى
		القلقاس			
		الخس			

كميات الفيتامينات التى يحتاجها الإنسان فى اليوم

مسلسل	حالة الإنسان والسن	فيتامين أ	الثيامين	ريبلافلافين	فيتامين ج	فيتامين د
		وحدة دولية	ملليجرام	ملليجرام	ملليجرام	وحدة دولية
١	الأطفال إلى سن سنة	١٥٠٠	٠,٤	٠,٦	٣٠	٤٠٠
٢	الأطفال من ١ ـ ٣ سنة	٢٠٠٠	٠,٦	٠,٩	٣٠	٤٠٠
٣	الأطفال من ٤ ـ ٦ سنة	٢٥٠٠	٠,٨	١,٢	٥٠	٤٠٠
٤	الأطفال من ٧ ـ ٩ سنة	٣٥٠٠	١,٠٠	١,٥	٦٠	٤٠٠
٥	الأطفال من ١٠ ـ ١٢سنة	٤٥٠٠	١,٢	١,٨	٧٥	٤٠٠
٦	الأطفال من ١٣ ـ ٢٠سنة	٥٠٠٠	١,٣	٢,٠٠	٨٠	٤٠٠
٧	البنات من ١٣ ـ ١٥ سنة	٥٠٠٠	١,٥	٢,٠٠	٩٠	٤٠٠
٨	الأولاد من ١٦ ـ ٢٠ سنة	٦٠٠٠	١,٧	٢,٥	١٠٠	٤٠٠
٩	الرجل العادى	٥٠٠٠	١,٢	١,٨	٠٧٥	٤٠٠
١٠	المرأة العادية	٥٠٠٠	١,٢	١,٥	٠٧٠	٤٠٠
١١	المرأة الحامل	٦٠٠٠	١,٥	٢,٥	١٠٠	٤٠٠
١٢	المرأة المرضعة	٨٠٠٠	١,٦	٣٠٠	١٥٠	٤٠٠

الكاروتين وأهميته للإنسان

توجد الكاروتينات فى كثير من الخضروات والفاكهة ، فهى التى تعطى للطماطم لونها الأحمر الزاهى ، وتعطى للجزر لونه البرتقالى الجذاب فهى إحدى الطبقات النباتية الهامة فى غذاء الإنسان سواء كانت صفراء أو برتقالية أو حمراء ، وهى ذات فائدة كبيرة للإنسان ؛ لاحتوائها على نسب عالية من البروفيتامين الذى يلعب دورا كبيرا فى : عمليات النمو ، والمحافظة على قوة الإبصار . ومنع كثير من الأمراض الخطيرة التى تصيب الإنسان ، مثل : السرطان ، وتصلب الشرايين والسكتة الدماغية .

كما يعتبر منتجا هاما لفيتامين أ (A) ، وإن الكاروتينات تعمل على تنشيط الخصوبة لدى النساء وإن نقصه سبب رئيسى فى ظهور تغيرات فى مستوى هرمونات الغدة الدرقية حيث تز داد هذه الهرمونات فتسبب أضرارا بالغة .

وثبت أيضا أن الكاروتينات تعمل على الحد من التأكسد وبالتالى تقليل الضرر الناتج عنها وهذا يعمل على حماية جسم الإنسان من نقص الأكسجين الذى يستخدم فى عملية الأكسدة لخلاصة المواد الغذائية فى الدم، وبالتالى فى الحد من انتشار خلايا السرطانات بخلايا الجسم ، أى إن الكاروتينات تعمل على إيقاف أو الحد من أى نشاط غير حميد للخلايا .

ومن الفواكه التى تحتوى على هذه المادة : المشمش والمانجو .

ومن الخضروات : الجزر والبطاطس والسبانخ والبقدونس واللفت والكوسة والبنجر وغيرها .

وهذه الدراسة عن الكاروتين قام بها مركز البحوث الغذائية، وصحة الإنسان بسان فرنسيسكو بولاية كاليفورنيا الأمريكية .

القيمة الغذائية للطعام

تقاس القيمة الغذائية للأطعمة بمقدار ما تولده من الطاقة الحرارية عند تمثيلها واحتراقها بالجسم ، وتعتبر المواد الدهنية اعلى الأطعمة بالنسبة لقيمتها الغذائية ، فهى مركزة جدا وتولد من الطاقة أكثر من ضعف ما يولده كل من المواد البروتينية أو النشوية كما يتضح من الأتى :

١ جرام من المواد الكربوهيدراتية يولد من الطاقة الحرارية ٤,١ سعراً .

١ جرام من المواد البروتينية يولد من الطاقة الحرارية ٤,١ سعراً .

١ جرام من المواد الدهنية يولد من الطاقة الحرارية ٩,٣ سعراً .

وتختلف كمية الطاقة الحرارية اللازمة للإنسان باختلاف المجهود الذى يبذله الإنسان فى حياته اليومية ، كما تتوقف على وزن الإنسان وسنه وما إذا كان ذكرا أو أنثى ، وإذا لم يقم الإنسان بمجهود خارجى فإن جسمه يحتاج لكمية من الطاقة للقيام بالوظائف الداخلية كحركات القلب والتنفس والعضلات وحفظ درجة الحرارة وتقدر لشخص متوسط وزنه ٧٠ كيلو وفى العقد الثالث من العمر بنحو ٣٢٠٠ سعر حرارى فى اليوم الواحد ومقادير المواد الغذائية المطلوبة لرجل واحد هى :

٥٩٠ جرام كربوهيدرات تعطى ٢٣٨٠ سعرا .

٠٧٠ جرام بروتين تعطى ٢٨٠. سعراً .

٠٦٠ جرام دهن تعطى ٥٤٠. سعراً .

٣٢٠٠

وهذه المواد تدل على المادة الغذائية فى حالتها الكميائية النقية وليس على الطعام الذى يؤكل بالفعل فمثلا ٥٩٠ جرام كربوهيدرات نقى توجد فى ٩٠٠ جرام خبز ، و٧٠ جرام بروتين توجد فى ٢٠٠ جرام لحم .

تعريف السُّعر الحرارى

وحدة قياس الحرارة هو السعر ، ويعرف السُّعر بأنه كمية الحرارة اللازمة لرفع او خفض درجة الحرارة ١سم٣ من الماء درجة مئوية واحدة (١٥°م : ١٦°م) ويسمى السعر الصغير أو السعر الكبير فهو كمية الحرارة اللازمة لرفع أو خفض واحد كيلوجرام من الماء درجة مئوية واحدة (١٥°م : ١٦°م) .

وتحتاج عمليات الجسم الفسيولوجية إلى قدر معين من الطاقة وتقدر الطاقة بالسعرات أو الوحدات الحرارية ويحتاج الجسم إلى مزيد من الطاقة لكى يؤدى نشاطه اليومى وتختلف كمية الطاقة تبعا لاختلاف نوع العمل .

وتقدر كمية السعرات بما يعطى جرام البروتين أو الكربوهيدرات نفس السعرات الحرارية ويعطى جرام الدهن ضعف ما يعطيه الاثنين ، وبمعرفة كمية البروتين والدهن والكربوهيدرات الموجودة فى الطعام يمكن حساب السُّعرات وما يعطيه الطعام من طاقة .

عدد السعرات الحرارية فى الأطعمة المختلفة

الطعام	وحدة القياس	عدد السعرات
فول سودانى مقشر	فنجان شاى	٨٥٠
جوز مقشر	فنجان شاى	٦٥٠
لوز مقشر	فنجان شاى	٨٥٠
فاصوليا خضراء	فنجان شاى	٢٥
جزر مبشور نئ	فنجان شاى	٤٥
خيار أخضر	واحدة متوسطة	٠٥
خس	أربعة عروق	٠٥
بسلة خضراء مسلوقة	فنجان شاى	١١٠
فلفل أخضر رومى	واحدة متوسطة	٠١٥
بطاطس مسلوقة	واحدة متوسطة	١٢٠
بطاطس مسلوقة بدون قشر	واحدة متوسطة	١٠٥
بطاطس محمرة سميك	٨ قطع	١٥٥
بطاطس شبس	١٠ قطع	١١٠
سبانخ مسلوقة	فنجان شاى	٠٤٥
بطاطس مشوية	واحدة متوسطة	١٨٥
طماطم طازجة	واحدة متوسطة	٠٣٠

الطعام	وحدة القياس	عدد السعرات
عصير طماطم معلب	فنجان شاى	٥٠
مشمش طازج	عدد ٣	٥٠
موز	واحدة متوسطة	٩٠
جريت فورت	فنجان شاى	٠٩٠
عصير عنب	فنجان شاى	١٧٠
برتقال صحيح	واحدة متوسطة	٧٠
عصير برتقال طازج	فنجان شاى	١١٠
فراولة طازجة	فنجان شاى	٠٥٥
خبز أسمر	رغيف	٢٢٥
خبز أبيض	شريحة	٠٦٥
جوافة	واحدة متوسطة	٠٧٠
خوخ	واحدة متوسطة	٠٤٥
أرز مفلفل	فنجان شاى	٢٠٥
زيتون أخضر مخلل	٣ زيتونات	٠٧٠
زيتون أسود	٧ زيتونات	١٠٥
شيكولاتة باللبن	أوقية	١٤٥

جدول بنظام آخر
لمقدار السُّعرات الحرارية التى يحتاجها الإنسان فى اليوم

الوزن	الذكر		الأنثى		الحامل	المرضع
سنة سنة ٢٠ ـــ ٢٥	سنة سنة ١٦ـ٢٠	سنة ٢٥	سنة سنة ١٦ـ٢٠	سنة ٢٥	سنة ١٦ ـــ ٢٠	سنة ٢٥
كيلو جرام	سعـــــر حـــرارى يـومـيـــــــــــاً					
٤٠	٢٩٣٦	٢٤٤٧	١٩١٤	١٨٣٢	٢٣٦٤	٢٩١٤
٤٥	٢٩٣٦	٢٤٤٧	٢٠٨٦	١٩٨٧	٢٥٣٦	٣٠٨٦
٥٠	٣١٧٢	٢٦٤٣	٢٢٥٣	٢١٤٦	٢٧٠٣	٣٢٥٣
٥٥	٣٤٠٠	٢٨٣٣	٢٤٠٠	٢٣٠٠	٢٨٥٠	٣٤٠٠
٦٠	٣٦٢٢	٣٠١٩	٢٥٧٤	٢٤٥١	٣٠٢٤	٣٥٧٤
٦٥	٣٨٠٠	٣٢٠٠	٢٧٢٩	٢٥٩٩	٣١٢٩	٣٧٢٩
٧٠	٤٠٥٥	٣٣٧٩	٢٨٨٠	٢٧٤٣	٣٣٣٠	٣٨٨٠
٧٥	٤٢٦٤	٣٥٥٣	٢٨٨٠	٢٧٤٣	٣٣٣٠	٣٨٨٠
٨٠	٤٤٧٠	٣٧٥٢	٢٨٨٠	٢٧٤٣	٣٣٣٠	٣٨٨٠

جدول المقننات الغذائية اليومية

الأفراد	سعرات	بروتين	كالسيوم	حديد	فيتامين كاروتين	فيتامين B١	ريبلافين	نياسين	فيتامين ج	فيتامين د
رجل :		جرام	جرام	مللجرام	وحدة دولية	مللجرام	مللجرام	مللجرام	مللجرام	وحدة دولية
يقوم بمجهود جسمانى بسيط	٢٥٠٠	٦٩	٠,٨	١٢	٥٠٠٠	١	١,٥	١٠	٢٠	—
يقوم بمجهود جسمانى متوسط	٣٠٠٠	٨٢	٠,٨	١٢	٥٠٠٠	١,٢	١,٨	١٢	٢٠	—
يقوم بمجهود جسمانى شاق	٣٥٠٠	٩٦	٠,٨	١٢	٥٠٠٠	١,٤	٢,١	١٤	٢٠	—
يقوم بمجهود جسمانى شاق جدا	٤٢٥٠	١١٧	٠,٨	١٢	٥٠٠٠	١,٧	٢,٦	١٧	٢٠	—
امرأة :										
تقوم بمجهود جسمانى بسيط	٢١٠٠	٥٨	٠,٨	١٢	٥٠٠٠	٠,٨	١,٣	٨	٢٠	—
تقوم بمجهود جسمانى متوسط	٢٥٠٠	٦٩	٠,٨	١٢	٥٠٠٠	١٠	١,٥	١٠	٢٠	—
تقوم بمجهود جسمانى شاق	٣٠٠٠	٨٢	٠,٨	١٢	٥٠٠٠	١,٢	١,٨	١٢	٢٠	—
تقوم بمجهود جسمانى شاق جدا	٣٧٥٠	٩٦	١,٥	١٥	٥٠٠٠	١,١	٢,٢	١٥	٢٠	—
حامل : في النصف الأخير من فترة الحمل	٢٧٥٠	٩٦	١,٥	١٥	٦٠٠٠	١,١	١,٦	١١	٤٠	٦٠٠
مرضع طفل أقل من سنة	٣٠٠٠	١٠٥	٢٠	١٥	٨٠٠٠	١,٢	١,٨	١٢	٥٠	٨٠٠
	٨٠٠	٢٨	١٠	٦	٣٠٠٠	٠,٣	٠,٥	٣	١٠	٤٠٠

تابع جدول المقننات الغذائية اليومية

الأفراد	سعرات	بروتين	كالسيوم	حديد	فيتامين كاروتين	فيتامين B١	ريبلافين	نياسين	فيتامين ج	فيتامين د
		جرام	جرام	مللجرام	وحدة دولية	مللجرام	مللجرام	مللجرام	مللجرام	وحدة دولية
طفل										
من ٤ ـ ٦ سنة	١٦٠٠	٥٦	١٠	٨	٣٠٠٠	٠,٦	١٠	٦	١٥	٤٠٠
ولد										
١٣ ـ ١٥ سنة	٣١٥٠	١١٠	١,٤	١٥	٣٠٠٠	١,٣	١,٩	١٣	٣٠	٤٠٠
ولد										
١٦ ـ ٢٠ سنة	٣٤٠٠	١١٩	١,٤	١٥	٥٠٠٠	١,١	١,٦	١١	٣٠	٤٠٠
بنت										
١٦ ـ ٢٠ سنة	٢٥٠٠	٨٨	١٠	١٥	٥٠٠٠	١٠	١,٥	١٠	٣٠	٤٠٠

* الأوقات التى يهضم فيها الجسم السليم الأغذية المختلفة *

أولا : الخضروات :

مسلسل	اسم الخضار	مدة الهضم التقريبية
١	الباذنجان	ساعتين ونصف الساعة
٢	البطاطس	ثلاث ساعات ونصف الساعة
٣	الجزر	أربع ساعات ونصف الساعة
٤	الكوسة	ساعة ونصف الساعة
٥	الكرفس	ثلاث ساعات وربع الساعة
٦	البامية	ساعة ونصف ساعة
٧	اللوبيا الخضراء	ساعتين ونصف ساعة
٨	الفول الأخضر	ساعتين ونصف ساعة
٩	الكرنب	أربع ساعات ونصف الساعة
١٠	القرنبيط	ساعتين
١١	السبانخ	ساعة ونصف ساعة
١٢	الطماطم	ساعتين
١٣	اللفت	أربع ساعات
١٤	الفجل	أربع ساعات
١٥	الخس	ثلاث ساعات
١٦	البصل	ساعتين
١٧	القثاء	ست ساعات
١٨	الخيار	ست ساعات

ثانيا : الفواكه :

مسلسل	اسم الفاكهة	مدة الهضم التقريبية
١	التفاح	ساعتين
٢	البلح	ساعتين
٣	الموز	ساعة و ٤٥ دقيقة
٤	التين	ثلاث ساعات
٥	الشمام	ثلاث ساعات
٦	البرتقال	ساعتين و ٤٥ دقيقة
٧	العنب	ساعتين
٨	الكمثرى	ساعتين
٩	التفاح المطهى	ساعة وربع

وقد تسبب الفاكهة الطازجة عسرًا فى الهضم عند بعض الأشخاص لما تحتويه من الألياف السليولوزية وعندئذ يفضل الاقتصار على عصير الفاكهة وعلى الفاكهة المطهية مثل التفاح والخوخ ، ومن أسهل الفاكهة قابلية للهضم العنب والليمون والبرتقال والتين والتفاح والخوخ المطبوخان وأقل منهم قابلية للهضم المشمش والكمثرى والقراصيا والأناناس والموز .

جدول أصناف الأغذية النباتية المحبذة وغير المحبذة التى ينبغى للبدين الانتباه إليها وكذلك كل من يريد تخفيض وزنه ،وكل من يعانى من زيادة الكولسترول .

أنواع الغذاء	المحبذ دائما	المحبذ تناوله باعتدال	غير المحبذ
الحبوب	الدقيق الأسمر، الشوفان، الخبز الأسمر ، عصيرة الشوفان، الخبز المحمص، الأرز ، أنواع المكرونة السمراء، الذرة .	الدقيق الأبيض ، الخبز الأبيض ، مستحضرات حبوب الافطار المحلاة بالسكر ، الأرز الأبيض، أنواع المكرونة.	بسكوتات الجبن - البسكويت الرقيق .
الفاكهة والخضار	جميع أنواع الخضار الطازجة والمجمدة، البسلة والفاصوليا والفول والعدس والبطاطس المشوية بقشرها (يؤكل القشر إن كان نظيفا) الفاكهة الطازجة ـ الفاكهة المجففة .	البطاطس المقلية بالزيوت النباتية ، الكمثرى ، الافوكادو ، الزيتون .	رقائق البطاطس المقلية، اصابع البطاطس المقلية بالدهون الحيوانية .
المكسرات	الجوز	اللوز والبندق والكستناء والفستق .	جوز الهند .
الزيوت	يجب الاعتدال فى تناول كافة انواع الزيوت.	زيت الذرة ـ زيت عباد الشمس ـ زيت الصويا ـ زيت القرطم .	الزبد ـ الدهن المقطر ـ المارجرين العادى .
المشروبات والسوائل	الشاى ـ القهوة ـ المياة المعدنية ، عصير الفواكه الغير محلى بالسكر ، اصناف الحساء الرائق المنزلى مثل حساء الخضار والعدس .	أصناف الحساء المعلبة.	الحساء بالدسم.

من كنوز الشفاء فى النباتات

١ ـ **الأرز** : مفيد لبناء الجسم وحالات القرحة والإسهال والفطام وسوء الهضم.

٢ ـ **الشعير** : يساعد على بناء الجسم ويعتبر هدفا أساسيا لنمو العضلات.

٣ ـ **العدس** : يفيد فى حالات انخفاض ضغط الدم والأنيميا وحالات قرحة المعدة والأمعاء.

٤ ـ **البسلة** : تقلل نسبة الكولسترول فى الدم وفى حالات الأنيميا .

٥ ـ **الطماطم** : لعلاج الروماتزم والنزيف وخفض ضغط الدم واحتباس البول.

٦ ـ **البقدونس** : فى حالات اضطرابات الدورة الشهرية والكبد والمرارة وعلاج السمنة ويساعد على تسهيل عملية الولادة .

٧ ـ **البطاطا** : تساعد على علاج عسر الهضم وقرحة المعدة والقولون العصبي وضعف الدورة الدموية.

٨ ـ **البطاطس** : تمد الجسم بالطاقة وتوضع على حروق الدمامل فتمتص الالتهابات.

٩ ـ **الأناناس** : يساعد على علاج تضخم الغدة الدرقية والتهاب الشعب ونزلات البرد والتهاب المفاصل.

١٠ ـ **الشهد** : فى علاج حالات التهاب الكلى وتحسين الدورة الدموية للأطراف.

١١ ـ **الفول السوداني** : لزيادة الوزن وبناء الأنسجة وفى حالات الضغط المنخفض.

١٢ ـ **الكرفس** : لإدرار البول كما يستعمل خارجيا لعلاج القروح والدمامل وتشققات الجلد.

١٣ ـ **الكزبره** : فى طرد الديدان ولها القدرة على تخفيف المغص ومفيدة لعلاج الربو والسعال الديكى.

١٤ ـ **الشبت** : مفيد فى حالات انتفاخ المعدة.

١٥ ـ **الكرنب** : يعمل على خفض نسبة السكر بالدم وعلاج حالات الإجهاد والإرهاق وهو مقوى عام.

١٦ ـ **القرنبيط** : ينفع فى حالات النمو عند الأطفال وتوجد به نسبة من الفوسفور ويفيد فى علاج النقرس ويقى الجسم من سرطان القولون .

١٧ ـ **الجزر** : يفيد في مجال الإبصار ولسلامة الجلد والأغشية المخاطية ونمو الأسنان.

١٨ ـ **الخيار** : مدر للبول وحالات التسمم ويستخدم فوق العين لإزالة علامات الإجهاد .

١٩ ـ **الزيتون** : للوقاية من السرطان وتصلب الشرايين والذبحة الصدرية وضغط الدم المرتفع .

٢٠ ـ **السبانخ** : غذاء مناسب للأطفال لاحتوائها على الحديد وتفيد فى حالات الإمساك وملينة للأمعاء وتساعد على التهام الجروح.

٢١ ـ **الخس** : مرطب للمعدة ومدر للبول وملين للأمعاء ومهدئ للأعصاب ومقو للبصر ومفيدا جدا فى علاج مرضي النقرس.

٢٢ ـ **الشيكوريا** (السريس) وتستخدم لعلاج عسر الهضم ومدر للبول وتساعد على خفض نسب السكر.

٢٣ ـ **السلق** : لعلاج المسالك البولية والإمساك والبواسير والأمراض الجلدية ولعلاج القروح والجروح .

٢٤ ـ **الجرجير** : ينقى الدم وينظف المعدة ويدر البول ويحمى الكبد والكلي والاستسقاء والحصى والنقرس .

٢٥ ـ **الزنجبيل** : مضاد للنزيف وآلام الدورة الشهرية ويستخدم مغليا للمساعدة على وقف النزيف فى حالات غزارة الطمث أو نزيف البواسير ونافع فى حالات الإسهال ودواء قوى المفعول لعلاج النقرس.

٢٦ ـ **الزعتر** : يستخدم لعلاج الفم والزور والحلق والحنجرة والأسنان كما أنه منبه للأغشية المخاطية والسعال الديكى والآلام الروماتزمية وتطهير الفم من البكتريا.

٢٧ ـ **الرمان** : مغلى قشر الرومان وشربه على الريق يفيد فى طرد الديدان الشريطية وطحن القشر وعجنة بالماء كلبخة لعلاج الجرب.

٢٨ ـ **فول الصويا** : إن أى أطعمة تحتوى على الصويا تساعد على تقليل الكولسترول في الدم حوالى ٢٥ ٪ وبالتالى تستطيع أن تتناول ما تتمناه من لحوم وفطائر بشرط أن يعقب الأكل تناول طبق من فول الصويا.

٢٩ ـ **الكاكاو** : إن تناول الكاكاو يحمى جهاز المناعة ويقاوم الأمراض الروماتزمية ويمنع الشعور بالإجهاد.

٣٠ ـ **القرنفل** : يساعد على الهضم ويقى من الغثيان ويطهر ويخفف آلام الأسنان كما يدخل فى معاجين تنظيف الأسنان ومحاليل علاج اللثة.

٣١ ـ **الترمس** : قزقزة الترمس مفيدة جدا فى انخفاض مستوى السكر الزائدة فى الدم الذى يحدث نتيجة للإكثار من شرب المياه الغازية .

٣٢ ـ **الشاى** : يمنع نمو الخلايا السرطانية في الفم والرئة وذلك لاحتوائه على فيتامين C الذي يساهم فى علاج سرطان الجلد وآلام القولون و٦ أكواب من الشاى يوميا يحمى الجسم نهائيا من أي أورام سرطانية .

٣٣ ـ **الملوخية** : العادية بدون تسبيك أو إضافة أى دهون أو مرق بط أو أوز أو مواد حريفة لها خصائص قوية جدا فى تقوية عضلة القلب.

٣٤ ـ **الفراولة** : أثبتت دراسة أمريكية أن تناول ٢٤٠ جراما من الفراولة يزيد من معدل اندفاع مضدات الأكسدة فى الدم بنسبة ١٠٪ ومضدات الأكسدة هى عبارة عن جزئيات صغيرة تحمى الخلايا من السرطان وأمراض العيون.

٣٥ ـ **نخاله القمح**: جاء فى دراسة عملية أجراها معهد السرطان أن مادة النخالة الموجودة فى قشر القمح تحول دون الإصابة بمرض السرطان وأن البليلة المحلاّة بالعسل الأسود هى أفضل وجبة غذائية تقضى على أى فرص لتكوين أورام سرطانية.

٣٦ ـ **الثوم** : تقل فوائده الصحية التى تتمثل فى الوقاية من مرض القلب والإصابة بالسرطان ولكى لا يفقد الثوم فوائده لا تقطعه لقطع صغيرة أو تفرمه وإنما شقه

لنصفين فقط.

٣٧ ـ الحمص : شوربة الحمص مفيده جدا لنمو طفلك الصغير وخاصة من سن ٤ إلى ٥ سنوات فهى تمده بالأملاح المعدنية وبالذات عنصر الفوسفور والكالسيوم وهى تفيد كبار السن فهى تساعد على إدرار البول.

٣٨ ـ زيت الزيتون: أفضل علاج للبواسير عن طريق مزج زيت الزيتون وشمع العسل والطريقة تتم بوضع زيت الزيتون وشمع العسل فى وعاء وتسخينهما على النار وتصفية المحلول وقد يستعمل لعلاج بقع الوجه والرقبة أيضا .

٣٩ ـ زهرة البابونج : تستعمل ككمادات تزيل الأورام خاصة فى الجفون والشفاة والجبهة كذلك تستخدم منقوعة كمثبت للشعر مع إعطائه لونا لامعا وإذا استعمل كشراب بديل للشاى فهو يقوى المعدة ويهدىء الأعصاب.

٤٠ ـ الزبيب : أكد العديد من أطباء أمراض الضغط والسكر على أهمية الزبيب المستخرج من العنب بعد تجفيفه باعتباره غنى بسكر الفركتوز وذلك بعد أن ثبت فائدته لمرضى السكر فى حدود ٣٠ ـ ٥٠ جرام يوميا لتفادى حالات الغيبوبة والإغماء المفاجىء.

٤١ ـ التفاح : تناول مستحلب التفاح كمشروب يومى يقوى الأعصاب ويسكنها ويكافح النقرس والروماتيزم وأمراض الكبد. والكلى وارتفاع ضغط الدم ويمنع اضطرابات فى القلب والجلد لاحتوائه على نسبة عالية من الفوسفور وخاصة فترة المراهقة.

٤٢ ـ السمسم : يمكن التغلب على عدم انتظام مواعيد الدورة الشهرية بتناول ملعقة واحدة من السمسم يوميا مما يساعد على حدوث الحيض فى موعده.

النباتات والتجميل

سرد لبعض النباتات التى تساعد على تجميل بشرة الجسم وتجاعيد الوجه :

١ ـ **المشمش** : غنى بفتيامين A و B2 ويقاوم الجفاف والتجاعيد الأولى.

٢ ـ **البابونج** : يحتوى على الأزولين المضاد للالتهاب وهو مهدئ كذلك.

٣ ـ **الكافور** : فعال للبشرة الحساسة والمتهيجة .

٤ ـ **الجزر** : غنى بالكاروتين أو الجذرين وهو يطرى البشرة ويقاوم التجاعيد الصغيرة ويزيل الأوساخ .

٥ ـ **الخيار** : ينعش البشرة ويطريها .

٦ ـ **الخس** : يلائم البشرة الجافة ويعالج البشرة المصابة.

٧ ـ **الحندقوق** : يطرى البشرة الحساسة ويستعمل فى علاج الجفن الملتهب.

٨ ـ **النعناع** : يحتوى على العقولات وهى مواد تجعل الأنسجة تنقبض فيخف الإفراز والنزف.

٩ ـ **البندق** : يستعمل فى المستحضرات لمقاومة ضربات الشمس وفى الكريمات المعدة لنعومة اليدين .

١٠ ـ **البرتقال** : غنى بفيتامين C و B و A والكبريت والفوسفور وينشط البشرة الواهنة الضعيفة .

١١ ـ **الحُريق أو القراحى** : يحتوى على الكوروفيل وفيتامين C وهو منشط قوى .

١٢ ـ **الخوخ (الدراق)** : غنى بالأملاح المعدنية ومغذ ومنشط.

١٣ ـ **لقاح الزهر** : غنى بالبروتين والهيوليات والحامض الأمينى والأدهان والسكريات ويقاوم التجاعيد .

١٤ ـ **إكليل الجبل** : مطهر ومنشط ويلائم البشرة الدهنية .

١٥ ـ **الورد** : منشط ويقاوم التجاعيد .

١٦ ـ **البيلسان** : ينشط البشرة الجاف ويطريها.

١٧ ـ **الطماطم** (البندورة) تحتوى على فيتامين C والكاروتين وتعالج البشرة الدهنية.

١٨ ـ **الكلورفيل** : يوجد فى العديد من النباتات وهى تعالج البثور وتقاوم الروائح النتنة والكريهة .

فوائد عصائر النباتات

١ ـ **عصير الليمون** : يساعد عصير الليمون على تنظيم كيمياء الجسم والمحافظة على نشاط وحيوية الإنسان والليمون غنى جدا بفيتامين (ج) C والذى يفيد جدا فى مكافحة البرد والوقاية من الإصابة به .

٢ ـ **عصير الطماطم** : غنى بالمغنسيوم والحديد والفوسفور والكبريت والكالسيوم والصوديوم واليود وهو مصدر غنى جدًا بفتامين (ج)C بالإضافة إلي فيتامين أ ـ ب .

٣ ـ **عصير البرتقال** : يعتبر عصير البرتقال من أفضل العصائر وهو مفيد إلى حد كبير للأطفال إذ أنه ينشط نموهم عن طريق تكوين العظام, والوقاية من الإصابة بمرض لين العظام وعصير البرتقال غنى جدا بالكلسيوم والفوسفور وهو أيضا يفيد فى تنقية الدم.

٤ ـ **عصير التفاح** : يساعد عصير التفاح فى عملية الهضم وهو غني بالحديد والسليكون والماغنسيوم والصوديوم ويحتوى العصير على حامض التفاح وهو مطهر يشفى الالتهابات الداخلية ويحتوى أيضا على مجموعة من فيتامينات A، B ، C .

٥ ـ **عصير الفراولة** : يستعمل هذا العصير فى موسم وجود الفراولة وهو لذيذ الطعم حلو المذاق ويحتوى عصير الفراولة على كميات كبيرة من الحديد لذلك فهو فعال فى تحسين البشرة ويقوى الغدد والأعصاب ويعتبر من أفضل المنظفات المعروفة للجلد كذلك يستعمل لعلاج فقر الدم ويتناول يوميا فى هذه الحالة وعصير الفراولة علاج جيد لمقاومة الإمساك وكسل الكبد وزيادة الحموضة فى المعدة .

٦ ـ **عصير الجرجير** : هذا العصير غنى بالبوتاسيوم والكبريت والكالسيوم واليود وتحتوي ثلث كمية العصير على الكبريت ويفضل أن يمزج العصير مع عصير الجذر والكرفس وعصير الجرجير مطهر قوى للأمعاء كما أنه يساعد على تجديد كرات الدم ويحتوى على فيتامينات A ، B ، C ، E .

٧ ـ **عصير الفجل** : يحتوى عصير الفجل على كمية عالية من البوتاسيوم والصوديوم كما يحتوى على الحديد والماغنسيوم والكبريت والفوسفور واليود والكالسيوم ويحتوى

على فيتامينات A ، B ، C وله تأثير ملطف وشاف للأغشية المخاطية فى الجسم .

٨ ـ عصير الخيار : يحتوى على فيتامين C بكمية كبيرة وعلى فيتامينات A ، B بكميات معتدلة كما يحتوى على البوتاسيوم والحديد والسليكون ويفقد قيمة غذائية عند إضافة ملح الطعام أو الخل بغرض حفظه ولذلك ينصح بتناوله طازجا.

٩ ـ عصير الكرفس : غنى جدا بالصوديوم والحديد والماغنسيوم، كما يحتوى علي الكالسيوم والكبريت كما أنه مصدر هام لفيتامينات A،B ، C ،E وهو مقو للأعصاب ويساعد على التخلص من غاز ثانى إكسيد الكربون بالجسم .

١٠ ـ عصير البصل : البصل مطهر قوى وهو يحتوى على مقدار كبير من فيتامين C هذا بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين A ، B وهو يساعد على الهضم هذا فضلا على احتوائه على مقدار كبير من المعادن الأساسية التى يحتاجها الجسم مثل الكبريت والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد واليود.

١١ ـ عصير الخس : يحتوى على الصوديوم والكالسيوم والفوسفور واليود وهو غنى بالحديد والماغنسيوم وله فوائد كبيرة فى تغذية خلايا الجهاز العصبى والعضلات كما يحتوى على فيتامينات A ،B ، C ،E والورق الأخضر فى الخس هو أهم أجزائه.

١٢ ـ عصير اللفت : يحتوى عصير اللفت على كمية من فيتامين C أكثر ثلاث مرات من الكمية الموجودة فى البرتقال والطماطم ورأس اللفت غنى بالحديد والصوديوم والكبريت والفوسفور كما يحتوى على فيتامين A ،B .

١٣ ـ عصير البطاطس : عصير البطاطس النيئ غنى بالبوتاسيوم والكبريت والفوسفور وهو عصير له قدرة عجيبة على تنظيف البشرة من التشوهات وهذه القدرة موجودة فى عصير البطاطس النيئة وحيث أنه غير مستساغ الطعم فيمكن تناوله بإضافة عصائر أخرى طازجة إليه.

١٤ ـ عصير البقدونس : يعتبر من العصائر القوية ولذلك ينصح بأخذ كميات صغيرة منه وهو غنى بالكالسيوم والصوديوم والفوسفور والكبريت والحديد كما أنه مصدر جيد لفيتامين A،B ، C ،E وهو يساعد على المحافظة على الغدة الدرقية والغدة الكلوية ويفضل تناوله ممزوج مع عصير الجذر أو الكرفس أو الخس.

١٥ ـ **عصير الكرنب** : يحتوى على الكالسيوم والصوديوم والحديد وغنى بفيتامينات A ، B ، C وله فائدة عظيمة فى شفاء قرحة المعدة والإثنى عشر.

١٦ ـ **عصير الجزر** : يحتوى على كمية كبيرة من فيتامين A وهو عصير لذيذ الطعم ويحتوى أيضا على الحديد والكالسيوم السهل الهضم كما يسهل امتصاصه داخل الجسم ويحتوى على البوتاسيوم والمنجنيز والصوديوم والسليكون واليود.

١٧ ـ **عصير السبانخ** : مصدر جيد للبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم واليود والكبريت والحديد كما يحتوى على فيتامين A ، B ، C وهو مطهر للجسم ومجدد لخلايا الأمعاء.

١٨ ـ **عصير الفلفل الأخضر** : هذا العصير غنى بالسليكون وهو لذلك مفيد للشعر والأظافر ويساعد على التخلص من التشوهات الجلدية ويطرد الغازات من الأمعاء ويسكن المغص ويراعى مزجه مع عصير الجزر بنسبة ١ : ٣ أى واحد جذر + ٣ فلفل.

١٩ ـ **عصير البنجر** : مفيد جدا فى تنقية الدم وبنائه ويحتوى على كمية كبيرة من المواد السكرية لذلك يجب على مرضى السكر عدم الإكثار منه كما يحتوى على فيتامينات ومعادن هامة تساعد فى حالات اضطرابات وظائف الكلى كما يقى الإنسان من مرض النقرس واليرقان واللومباجو والأنيميا واضطرابات الأعصاب ويضفى على البشرة رونقا وحيوية.

٢٠ ـ **عصير العنب** : مفيد للدورة الدموية واق لاضطرابات الجهاز التنفسى والكبد ومفيد أيضا للجلد وأمراض الروماتيزم واضطراب الأعصاب ولسهولة امتصاصه يفيد مرضى انخفاض ضغط الدم.

٢١ ـ **عصير الموز** : يحتوي الموز على كثير من الفيتامينات الضرورية للجسم كما أنه سهل الهضم ويكسبك النشاط والحيوية ويفيد فى حالات الإسهال والإمساك وبإضافة اللبن إلى عصير الموز تحصل على عصير لذيذ ذى قيمة غذائية عالية.

المشروبات الشعبية المشهورة فى المنطقة العربية

وتأثيرها على المرأة الحامل والجنين

المشروبات الواجب تناولها :

١ـ **الينسون** : من المشروبات الشعبية الجيدة والتى يجب أن تتناولها الحامل لاحتوائه على مواد طيارة تساعد على طرد الغازات وإزالة التقلصات المعوية التى تشكو منها الحامل أثناء فترات الحمل الأولى.

٢ـ **الجنزبيل** : مشروب مهم جدا للحامل وخاصة فى فترة « الوحم» إذ يحتوى على مواد وعناصر طبيعية تعمل على منع القيء دون اللجوء للأدوية والعقاقير الكيميائية.

٣ـ **الكركديه** : مشروب مفيد للحامل فهو مهدىء للأعصاب والتوتر ويساعم فى خفض ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل أو عند حدوث تسمم للحمل.

٤ـ **الحلبة** : مشروب مغذى بالنسبة للمرأة الحامل طاردة للرياح ومقوية وتمنع أى تقلصات.

المشروبات المحظور تناولها أو الإفراط فيها :

١ـ **القرفة** : يحذر من شربها بكثرة فى الشهور الأولى من الحمل لتأثيرها على الرحم فهى تسبب فى حدوث انقباضات بعضلات الرحم مما قد يؤثر على وضع الجنين واستقراره خاصة فى فترة تكوينه الأولى فيتسبب أحيانا فى فقدانه.

٢ـ **العرقسوس** : يحذر الإفراط فى شربه أثناء الحمل لأنه يتسبب فى احتجاز السوائل والملح فى الجسم وبالتالى يتفاقم التورم «الأوديما فى الأطراف ويتسبب أيضا فى ارتفاع ضغط الدم بالنسبة للمعرضات للإصابة به .

٣ـ **الشاى والقهوة والكوكاكولا** : ينصح بالإقلاع عن تناول هذه المشروبات أثناء الحمل أو الإقلال منها للأسباب الآتية :

أ ـ هذه المواد مدرة للبول، ولذا فهى تسحب السوائل والكالسيوم من الجسم مما يضر الأم وجنينها .

ب ـ إنها تفسد الشهية وتعطى إحساسا بالشبع دون فائدة حقيقية خاصة إذا أضيفت إليها الكريمة أو السكر.

جـ ـ أن الكافيين قد يضاعف من تأرجح المزاج وتقلبات المشاعر التى قد تشكو فيها الحامل ويعرضها للإصابة بالأرق بالإضافة إلى أن الإسراف في الكافيين يؤدى إلى اضطراب نبض الجنين وسرعة تنفسه ورعشة قد تصيبه بالإضافة إلي أن الكافيين يؤثر على امتصاص عنصر الحديد المهم للحامل.

د ـ إن مادة الكافيين الموجودة فى الشاى والقهوة والكوكاكولا والبيبسى وكذلك شبيهاتها مادة « الثيوبرومين الموجودة فى الشيكولاتة تعبر المشيمة وتصل إلى الجنين إذا تناولت الحامل أكثر من كوبين خلال ٢٤ ساعة من أى من المشروبات السابقة .

بعض الأمراض وأثر النباتات فى علاجها

١ ـ **الصداع** : الزنجبيل يمنع الصداع وله خصائص مشابهة مثل الإسبرين.

٢ ـ **أزمات القلب** : الشاى الأخضر يمنع الترسبات على جدران الأوعية الدموية.

٣ ـ **الكوليسترول**: تناول نصف فنجان من البسلة المطبوخة يوميا يخفض الكولسترول بنسبة ١٠٪ (عشرة في المائة).

٤ ـ **سرطان الصدر** : الكرنب وردة القمح يؤثران على هرمونات الاستيروجين وتحد من الإصابة بسرطان الصدر.

٥ ـ **المعدة** : الموز والزنجبيل يعالجان عسر الهضم والزنجبيل يريح فى حالات الميل للقىء.

٦ ـ **القرحة** : فى عصير الكرنب مواد تقى من القرحة.

٧ ـ **سرطان البنكرياس** : مادة الليكوبين الموجودة فى البطيخ والطماطم تحارب سرطان البنكرياس.

٨ ـ **الدم** : بعض عصير العنب يحتوى على مواد تسهل تدفق الدم .

٩ـ **السكر** : يحتوى القرنبيط والفول السودانى والعدس على عنصر الكروم الذى ينظم مستويات الأنسولين فى الدم ،ويوصى أيضا بالإكثار من تناول الفجل والجرجير.

١٠ـ **الشرايين** : زيت الزيتون والافوكادو يحتويان على مشبع يخفض نسبة الكولسترول.

١١ـ **الإبصار** : السبانخ والجزر مصدران هامان للبيتاكاروتين.

١٢ـ **الاحتقان** : يحتوى الفلفل الأحمر على الكايسسين الذى يشبه بعض المواد في شراب الكحة .

١٣ـ **سرطان الرئة** : البيتاكاروتين فى السبانخ والجزر يعاكس انتشار سرطان الرئة.

١٤ـ **التدخين** : تناول ردة الشعير والعجائن المصنوعة منه يساعد على التغلب على رغبة التدخين .

١٥ـ **الإمساك** : تناول قشر الأرز له تأثير سهل حتى من ردة القمح .

١٦ـ **الجرب** : طحن قشر الرومان وعجنه بالماء ويوضع كلبخة على المناطق المصابة بالجرب .

١٧ـ **الكلى** : المشروبات الطبيعية كالكركديه والخروب والتمر هندى مفيدة جدا لمرضى الكلى وفى تنشيطها وتساعدها على أداء وظائفها ويفضل تناول هذه المشروبات دون تحليتها بالسكر.

١٨ـ **الذاكرة** : ثبت علميا أن نبات القرع ينشط خلايا المخ وله فاعلية كبيرة فى تقوية الذاكرة .

١٩ـ **خفض الوزن** : إذا رغبت فى خفض عدة كيلو جرامات من وزنك ولكنك لا تستطيع الصمود أمام مشاعر الجوع فعليك بتناول التفاح بحد أقصى ٦ تفاحات فهذا يساعدك كثيرا على الشعور بالامتلاء وأنك تناولت كفايتك من الأطعمة.

٢٠ ـ **حب الشباب** : لعلاج حب الشباب تغسل مجموعة من أعواد النعناع وتغسل جيدا ثم تعصر ويستخدم العصير فى عمل مس للبثور الحمراء ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

٢١ ـ **زيادة الوزن** : إذا كنت ترغب فى زيادة وزنك عدة كيلوجرامات فعليك تناول الزبيب الرزاقى الأحمر الكبير والسمسم المعرض للنار والمحلب والقلقاس ، فكل هذه الأطعمة تساعد النحيفات على زيادة وزنهن.

٢٢ ـ **مرض النقرس وآلام المفاصل** : خليط بذور شجر الكافور الممزوج بزيت الزيتون والمستخدم لعلاج الجرب والبهاق وغيرها من الأمراض الجلدية الذى اخترعه سكان المناطق الصحراوية بمصر ثبت علميا فائدته الجمة في علاج النقرس وآلام المفاصل.

٢٣ ـ **الحروق** : لسرعة علاج الحروق يمكن استخدام مرهم الجرجير وذلك بسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وإضافتها لأوراق التوت والفراولة المطبوخة بزيت الكتان وتصفية المزيج وهو ساخن باستخدام قطعة من الشاش ثم دهان أماكن الحريق.

٢٤ ـ **الصداع** : من أنجح الوصفات الشعبية التى تشفى الصداع المزمن هو فرك كمية من النعناع الجاف وتوضع في قطعة قماش وتلف على الرأس ويمسح الجبين بزيت الزعفران كل صباح بعدها يزول الصداع تماما.

٢٥ ـ **الإرهاق والإجهاد** : إذا كنت تعانى من الإرهاق والإجهاد ويظهر ذلك بوضوح على وجهك فقناع الرمان وعصير البقدونس متساوى النسب يفيد وجهك جدا ويمنع أيضا ظهور الكسرات تحت العين وهذا الخليط يأتى بنتائج أفضل كلما صغر سن صاحب أو صاحبة القناع .

٢٦ ـ **بشرة الوجه** : دهانها بالفيتامينات المضادة للتأكسد خاصة فيتامين A و C الموجودان فى الجزر والبرتقال والليمون يؤديان إلى إبطاء معدلات تكوين التجاعيد فى المستقبل والتخفيف من آثار التجاعيد القديمة.

٢٧ ـ **إرهاق العضلات** : إذا شعرت بتعب شديد فى عضلاتك والإرهاق ترك علاماته بوضوح على بشرتك فبالإكثار من تناول فيتامين ب٦ الذى يتوفر فى الجرجير والموز يستعيد ارتياح عضلاتك.

٢٨ ـ **تفادى آلام العظام وهشاشتها** : خبراء التغذية ينصحون بتناول جرعة يومية من الحديد لا تقل عن ١٦ ملليجرام وهي موجودة فى السبانخ والفاصوليا .

٢٩ ـ **آلام الحيض** : سببه الانحطاط العصبي وسرعة الغضب وهو تقلص الأوعية الدموية من العوامل النفسية والشخصية والعلاجه يستعمل مشروب مغلى البقدونس والكاموميل والشمر والنعناع مع التدليك أسفل البطن بزيت الكراوية وزيت الزيتون وشراب مغلى اليانسون وعصير الجرجير.

٣٠ ـ **آلام البواسير الساقطة** : تستخدم نباتات المزيافلين والراوند والإهليج وبذور الكرات مع الدهان بمرهم صنم الجمل.

٣١ ـ **التهاب وتقرحات الفم** : البخر (رائحة الفم الكريهة) من أكثر الأمراض شيوعا ويظهر على شكل بقع بيضاء علي الغشاء المخاطى للفم وعادة يرجع إلي تناول المشروبات الباردة بعد الساخنة أو العكس وأحيانا يكون نتيجة التهاب اللوزتين أو الجيوب الأنفية والحلق وأحيانا أخرى يعود السبب إلى عسر الهضم أو الإمساك

المزمن ومن ذلك ينبعث رائحة كريهة من الفم ولعلاج هذه الحالة يستخدم مغلى الخبيزة وزهور الكاموميل وورق الحناء مضافا إليهم قليل من الخل مضمضة وغرغرة.

٣٢ ـ **للدوار والدوخة** : الناتجة عن اضطرابات المرارة وجهاز إفراز العصارات الصفراوية تستخدم نباتات الهالوم والحرجل والكزبرة والجرجير مع خل التفاح.

٣٣ ـ **غيبوبة السكر** : ينصح أساتذة التغذية مرضي السكر فى حالة اتباعهم لنظام غذائى خاص بتناول الفواكه بصفة يومية وبكمية محدودة فيكفى برتقالتان أو موزتان أو رمانتان أو خمس حبات عنب أو نصف ثمرة مانجو وذلك للحفاظ على صحة المريض وتجنب غيبوبة السكر.

٣٤ ـ **ارتخاء المثانة وسلس البول** : وهو أن يخرج البول من غير إرادة قبل أن يتجمع فى المثانة والسبب ارتخاء المثانة وعلاجه نقع حمص فى خل ثلاثة أيام ويؤكل الحمص ويشرب الخل لمدة خمسة أيام.

أحدث تصنيف للنباتات حسب فوائدها الصحية

تم تقسيم النباتات التى تنمو بالبيئة المصرية بقسم العلوم الصيدلية بالمركز القومى للبحوث إلى عدة أقسام منها:

١ـ **نباتات تخفض ضغط الدم ، مثل :** الكركدية ـ الخلة البلدى .

٢ـ **نباتات تخفض نسبة السكر فى الدم ،مثل:** الكرنب ـ البصل ـ الكرفس ـ الكزبرة.

٣ـ **نباتات طاردة للديدان المعوية ، مثل :** الشمر ـ الثوم ـ الترمس ـ التليو .

٤ـ **نباتات مضادة للتقلصات المعوية ، مثل:** الحلبة ـ الكراوية ـ البقدونس ـ الجزر الأحمر.

٥ـ **نباتات لها تأثير ملين ، مثل :** التمر الهندى ـ الترمس ـ الخبيزة ـ البلح.

٦ـ **نباتات منشطة لعضلة القلب ، مثل :** الملوخية .

٧ـ **نباتات لها تأثير مضاد حيوى ، مثل :** الكرنب ـ الثوم ـ الكركدية ـ الكافور.

٨ـ **نباتات لها تأثير علاجى للأورام ، مثل :** الحنة ـ الكركدية.

تأثير بعض فاكهة الصيف علي الصحة

بصفة عامة فاكهة الصيف غنية بالفيتامينات والسوائل المرطبة والسكريات السهلة الهضم ولكن البعض منها قد يضر فى حالات مرضية معينة فمثلا :

١ ـ **العنب** : القشرة الخارجية له وبذوره تضران المريض بالتهاب المعدة والقرحة ولكن من الممكن أن يستعمل عصير العنب فقط .

٢ ـ **الموز** : قد يسبب حساسية فى بعض الحالات وبصفة خاصة لدى الأطفال إذا أكلوا منه بكثرة فيجب الاعتدال .

٣ ـ **الرُّمان** : بذره يضر مرضى المعدة والمصران الغليظ ويفضل شربه كعصير مصفى لهم .

٤ ـ **المانجو** : وهذه الفاكهة غنية بالكوليسترول الذى يترسب فى الدم ويساعد على تصلب الشرايين لذلك يمنع أكلها لمرضى التهاب المرارة والكبد وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والحساسية ومرضى الكلى والسكر .

٥ ـ **بلح الأمهات والزغلول** : بِسبب تخمره فى المعدة بسرعة يسبب الغازات وهو ممنوع على مرضى السكر .

٦ ـ **الفراولة والتين البرشومى** : يمنع عن مرضى الحصوة الكلوية ومرضى النقرس.

٧ ـ **الجوافة والتين الشوكى** : أكلها بكثرة وخصوصا الصغار تسبب التهاب المصران الأعور فيجب الاعتدال .

نصيحة :
استعن بهؤلاء الأطباء

١ـ طبيب الراحة :

من أحسن الأطباء يسعفك عندما تكون تعبا ومنهوك القوى .

٢ـ طبيب الرياضة :

يقوى جسمك وينشط دورتك الدموية ويزيل عنك السمنة والأورام .

٣ـ طبيب الهواء النقى :

يزودك بالحيوية والنشاط .

٤ـ طبيب الطعام البسيط :

يساعدك أن تعمر طويلا .

٥ـ طبيب النوم :

يساعدك على النمو وتجديد القوى .

٦ـ طبيب النظافة :

يضمن لك السلامة من الأمراض .

فاستعن بهؤلاء الأطباء كل يوم وفى كل وقت

فهم تحت تصرفك . . ويقدمون لك نصحهم وأدويتهم مجانا

نماذج للحبوب الغذائية الأساسية
فى حياة الإنسان

١ـ القمح	٢ـ الأرز
٣ـ فول الصويا	٤ ـ الفول البلدى
٥ـ العدس	٦ـ الترمس
٧ـ الفول السودانى	٨ـ الذرة

القمح

يعتبر القمح من أهم محاصيل الحبوب الغذائية التى يعتمد عليها الشعب المصرى فى غذائه وتستخدم حبوبه لإنتاج الخبز والمكرونة والحلويات المختلفة وهو من المحاصيل الشتوية ويزرع فى النصف الأول من نوفمبر بالوجه القبلى وفى النصف الثانى من نوفمبر فى الوجه البحرى .

* **تركيب حبة القمح :**

١ـ الأغلفة الخارجية وتكون عادة من ٨ ـ ١٠ ٪ من وزن حبة القمح وهذه الأغلفة هى المكونة للنخالة بنوعيها وتعد مصادر غنية لفيتامين (هـ) المضاد للعقم والمقوى للجهاز التناسلى والفوسفور الذى يغذى الأعصاب ويقويها وعلى الحديد الذى يمنع فقر الدم وعلى السليكون الذي يقوى الشعر وعلى الكالسيوم الذى يبنى العظام والأسنان ويحافظ على قلوية الدم وعلى اليود الذى يغذى الغدد وكما أنّ به عناصر البوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم تلك العناصر التى تدخل فى تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة .

٢ـ طبقة الأندوسبيرم النشوى وهى الطبقة المكونة للدقيق الأبيض الصافى وهى أكبر طبقات الحبة وأغلفتها إذ تكون ٨٢ ـ ٨٦٪ من وزن الحبة.

٣ـ الجنين ويكون فى العادة ٦ ٪ من وزن الحبة .

وإذا طحنت هذه المكونات وصنع من دقيقها خبرا كان خبزًا أسمر اللون لأن الدقيق الأسمر نتج من تفتيت نسبة من طبقات النخالة مع الدقيق حيث يكون حجم هذه الجزيئات هو نفس حجم جزيئات الدقيق ومن ثم لا يمكن فصل جزيئات النخالة لأن وجودها فى الخبز يعطينا مصدرا للألياف الغذائية التى تقى الجسم من أمرض عديدة وتسهل أمور الإنسان فلا يصاب بالإمساك هذا ويلزم للإنسان ٣٠ جراما فى اليوم من الألياف الغذائية وهذه الكمية توجد فى حوالى ٧٠ ـ ٨٠٪ نخال (ردة) قمح.

* وإن المعمل المركزى للصناعات الزراعية بمصر تمكن من إنتاج نوع من الردة المعاملة والمعقمة تستخدم فى علاج أمراض القولون والسمنة والإمساك وكان أفضل نسبة للاستخدام هى ١٥ جرام فى اليوم بخلطها باللبن الزبادى وأثبتت الردة (النخالة) فاعليتها فى تخفيض آلام القولون والجهاز الهضمى وإنقاص الوزن.

* القيمة الغذائية للدقيق الأبيض والأسمر لكل ١٠٠ جرام :

المكونات الغذائية	دقيق أبيض فاخر٧٢٪	دقيق أسمر ١٠٠٪
بروتين ٪	١٢,٨	١٣,٦
دهون ٪	١,٢	٢,٥
كربوهيدرات ٪	٧٠	٠,٦٣
ألياف غذائية ٪	٢,٠	٧,٩
سعرات حرارية	٣٤١	٣٢٨
بوتاسيوم (ملليجرام)	٨٢	٣١٢
كالسيوم (ملليجرام)	١٢,٨	٦٧,٦
مغنسيوم (ملليجرام)	٢٦,٩	١٤,١
حديد (ملليجرام)	٢,٢	٣,٨
زنك (ملليجرام)	,١٨	٠,٦
نحاس(ملليجرام)	٩٧	٣٥٠
فوسفور (ملليجرام)	٩٠	٣١٠
فوسفور ألفيتات (ملليجرام)	٣٠	٢٤٢
فيتامين B (ملليجرام)	٠,٢٨	,٤٠
فيتامين B (ملليجرام)	٠,٠٤	٠,١٦
فيتامين هـ (ملليجرام)	٢	٥

من هذا الجدول ترى دقيق القمح الأبيض فقد كثيرا من العناصر المعدنية المهمة فى أداء الجسم لوظائفه الحيوية فقد هبطت نسبة الحديد والفوسفور إلى ثلاثة أرباع ما يوجد منها فى الحبة الكاملة فكان الخبز الأسمر المصنوع بنخالة وبجميع محتويات الحبة أكثر قيمة غذائية من الخبز الأبيض المصنوع من طبقة الإندوسبيرم النشوى الموجود فى قلب الحبة .

* الخبز الأسمر الكامل المحتوى على النخالة الخشنة خير دواء للأمراض التى تنشأ من قلة مركبات الجير بالجسم مثل فقر الدم والحموضة وتصلب الشرايين وبعض أمراض القلب لاحتوائه على قدر كبير من الكالسيوم .

* الخبز الأسمر يحتوى على ٣٪ من النخالة الخشنة ذات التأثير الملين وهو أفضل ما نتناوله للتخلص من الإمساك .

* خرجت دراسة مؤخرا من بعض الدوائر الطبية تؤكد أن الألياف الطبيعية الموجودة فى بعض الأطعمة النباتية بتركيزات عالية مثل قشر القمح (الردة أو النخالة) إنها تعمل كمصيدة فى اصطياد الكيماويات والملوثات الكيمائية الخبيثة المسببة لسرطان القولون حيث تمسك بها ولا تتركها تعبر بمفردها من القولون وبقية الجهاز الهضمى فهى أي الألياف الطبيعية تحمى سطح القولون من الاحتكاك بهذه الملوثات الكيميائية المسرطنة التى تتولد عادة فى الجهاز الهضمى بعد إتمام عمليات الهضم الطبيعى.

* الدقيق كما هو معلوم مصدره الأول حبوب القمح تلك الحبوب الطبيعية التى يتركب غلافها وقشورها من ألياف سليولوزية مفيدة للأمعاء والتى تحتوى أجنتها على فيتامين ب B اللازم لصحة الأعصاب كما أن حبوب القمح غنية بأملاح الكالسيوم والحديد واليود والفوسفور مما لا غنى للجسم عنه فى تأدية وظائف الحياة فعندما يجهز الدقيق الفاخر الناصع البياض من حبوب القمح يستبعد منها جميع هذه المواد الثمينة للحصول على دقيق سهل الهضم جميل المذاق .

* ومن السهل أن ندرك أن الدقيق الأبيض غذاء ميت لأنك تستطيع أن تحفظه مدة طويلة بدون أن يفسد وإذا كان تام النقاوة فإن السوس لا يرضى أن يعيش فيه أما حبوب القمح فسرعان ما يجد السوس طريقه إليها لأنها غذاء حى.

* وفى النشرة التى يصدرها مستشفى رونتدا بدبلن بشأن الخبز الذى كان يقدم للمرضى جاء ما يلى :

وعندما استخدم الخبز الأسمر بدلا من الأبيض فى تغذية المصابين بالتدرن تحسنت صحتهم تحسنا ملموسا ولم يسبب لهم هذا الخبز شيئا من عسر الهضم والحقيقة أن استبعاد الأجزاء الخشنة من القمح لمن الأمور التى يؤسف لها فى مجتمعنا الحاضر لأن هذه الأجزاء تكون ٤٥٪ من وزن الحبوب وهى تشتمل على معظم الفسفور والكالسيوم والحديد بجانب الفيتامينات والعناصر الثمينة الأخرى التى فى أغلفة الحبوب وأجنتها وبفقد هذه العناصر يضطرب تمثيل المادة الكربوايدراتية التى يتركب منها الدقيق فيه لا من تزويد الجسم بالعناصر الحية تتحول داخل الجسم إلى شحم يتراكم على الأنسجة ويقول الفرد بنج استاذ الكيمياء الحيوية بجامعة بيل لقد تقدمت عمليات الطحن كثيرا فى غضون الخمسين سنة الأخيرة وترتب على ذلك أن الألياف والمواد السليولوزية أصبحت تستبعد كلية من الحبوب للحصول على دقيق ناصع البياض ولاشك أن ذلك يؤدى إلى إضعاف العضلات التى فى جدر الأمعاء وإلى حدوث الإمساك واضمحلال القوة الهاضمة فى الجسم بوجه عام .

وختم الدكتور الفرد مقاله بشأن ما أودعته الطبيعة فى الحبوب من المركبات الثمينة بالجملة الآتية : لو وضعنا جميع الأدوية والعقاقير التى يتعاطاها العالم المتمدن فى كفة ميزان ووضعنا النخالة التى أصبحت تستبعد من الحبوب عند طحنها فى الكفة الثانية لتعادلتا ومن قبيل وضع الأمور فى أضدادها أن ينبذ الإنسان النخالة وما تحتويه من السليلوز والأملاح المعدنية والفيتامينات ويقبل على تعاطى الأدوية ولو أنه أبقى على النخالة ولم يستبعدها عند صنع الخبز لما احتاج إلى تناول الأدوية فعلى الذين يتحدون الطبيعة وينبذون منتجاتها أو يجرون عليها عمليات طويلة معقدة من الطحن والتنقية والتكرير عليهم أن يتحملوا ما يصابون به من العلل والأمراض نتيجة تحديهم للطبيعة.

* وذكر أبو داود الأنطاكى فى تذكرته عن النخالة :

هى القشر اللابس للحبوب المستخرج بالطحن والقَشْر بعد البل، وكلها حارة يابسة والمأخوذة من الحنطة ينفع مطبوخها السعال المزمن والربو ومِدْه الصدر والرياح الغليظة وتغذى الناقهين وإن ضمدت من الخارج منعت الساعين والترهل والورم، ومع الشونيز

(حبة البركة) عالجت الصداع ومع الذرة والملح منعت الثقل والزحير، ومع الزيت والخل ضربان المفاصل (الروماتيزم) ودخانها يمنع الزكام. . .».

* بليلة القمح : من أحسن المصادر الطبيعية لفيتامين هـ E وللحديد ولجميع الفيتامينات التى تتكون منها فيتامين «ب» B وإن فى نصف فنجان من بليلة القمح ما يساوى من حيث البروتينات أربع بيضات ويمكن طبخ البليلة فى اللبن أو مزجها بأنواع أخرى من الحبوب.

* الردة تمنع التهاب الزائدة الدودية :

أثبتت دراسة علمية أجريت بكلية الصحة العامة بجامعة واشنطن أن تناول الخبز الكامل المحتوى على الردة مثل الخبز المصرى البلدى وكذلك الحبوب والمواد التى تحتوى على ألياف يكون أقل عرضة للإصابة بالتهاب الزائدة الدودية .

* ينصح الأطباء بتوفير الخبز البلدى للأطفال والإكثار منه على الموائد حيث أنه يمدهم بثلث احتياجاتهم اليومية من الحديد وهو يغطى ربع الاحتياجات أيضا بالنسبة للبالغين والسيدات الحوامل منهن والمرضعات .

* أكدت دراسة حديثة انتشار مرض جيوب القولون بين كبار السن لضعف جدار القولون مما يتسبب فى تكوين تلك الثغور التى يطلق عليها الجيوب أكدت النتائج أن هذا المرض أكثر انتشارا بين الأوربيين لأن المصريين يعتمدون فى غذائهم على تناول الخبز الأسمر المحتوى على الردة والأغذية التى تتوافر بها تلك الألياف الطبيعية عكس العادات الغذائية المتبعة في الدول الأوربية وأهم أعراض المرض تكرار الإصابة بالإمساك المصحوب بألم فى الناحية اليسرى من أسفل البطن نتيجة لالتهاب جيوب القولون ويعتمد العلاج على تناول الألياف والملينات الطبيعية والأعشاب.

* جاء فى دراسة علمية أجراها معهد السرطان أن مادة النخالة الموجودة في قشرة القمح تحول دون الإصابة بمرض السرطان وأن البليلة المحلاة بالعسل الأسود هى أفضل وجبة غذائية تقضى على أى فرص لتكوين أورام سرطانية .

* أن تناول ثلاثة ملاعق كبيرة من خميرة البيرة يوميا نظرا لاحتوائها على مجموعة فيتامين B سوف يقلل من احتياجات مريض السكر للأنسولين وذلك سيقلل آلام مريض

السكر.

* من المعتقدات الخاطئة الصحية الشائعة أن تناول وجه رغيف الخبز الخارجى لا يسبب السمنة لاحتوائه على سعرات حرارية أقل، وقد أثبتت الدراسات العلمية غير ذلك فكل مائة جرام من وجه الرغيف أو قلبه يعطى نفس السعرات الحرارية.

* رغيف العيش البلدى يحتوى على نسبة كبيرة من البوتاسيوم والزنك الذى يساعد على تهدئة التشنجات العصبية وازدياد قوة الجسم المناعية، كما يحتوى رغيف الخبز على الحديد الذى يساعد على نقل الأكسجين عن طريق الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

* أن القمح هذا العشب يحتوى من الكلورفيل ما يجعله من أفضل العلاجات لأعقد الأمراض المستعصية لقد كشفت الأبحاث الأمريكية أن لهذه العشبة مقدرة على مقاومة مجموعة لا حصر لها من الأمراض العضوية والوبائية ولحبوبها الغنية بالمعادن والفيتامينات مثل ب٦ ، ب١٢ ، ج ، وكذلك من معادن مثل الحديد والسليكون وغيرها ما يعمل على تدعيم وتقوية الجهاز المناعى لدى الإنسان .

الأرز

* وأُرُز بضم الهمزة والراء ورُز بضم الراء نبات يتبع الفصيلة النجيلية، موطنه الأصلى جنوب شرق آسيا حيث ولا يزال على حالته البرية ثم انتشر حتى عم بقية آسيا شرقا وجنوبا فإيران ولم يزرع الأرز فى مصر إلا بعد الفتح الإسلامى فأدخله الفاطميون فى القرن السابع بعد الميلاد ومن مصر انتشر فى شمال أفريقيا فجزيرة صقلية كما أدخله العرب إلى الأندلس وبلاد البرتغال أثناء الفتح الإسلامى .

والأرز نبات حولى محب للماء يزرع صيفا فى خلال شهر مايو ويعتبر أكثر الغلال انتشارا فى مصر ويعتبر من أعمدة الغذاء لكل الشعب فلا يستغنى عنه أحد ؛ لأن الأرز طعام شهى تصنع منه ألوان متعددة . والتركيب الغذائى للأرز هو :

مسلسل	المحتويات	أرز مقشور	أرز أبيض
١ -	ماء	٪ ٩,٠	٪ ١٢,١
٢ -	بروتين	٪ ٨,٩	٪ ٧,٦
٣ -	مواد دهنية	٪ ٢,٠	٪ ٠,٣
٤ -	مواد نشوية	٪ ٧٧,٢	٪ ٧٩,٤
٥ -	رماد	٪ ١,٩	٪ ٠,٤
٦ -	ألياف	٪ ١,٠	٪ ٠,٢
٧ -	فيتامين ب١	٪ ٨,٠	٪٠,٠٢
٨ -	فيتامين ب٢	٪ ٥٥	٪ ٢٠
٩ -	نياسين	٪ ١٧	٪ ٦,٤

* وذكر داود الأنطاكى فى تذكرته على الأرز :

أنه معتدل يعقل البطن ويلطف بلبن الماعز ويذهب الزحير والمغص بالشحم والدهن والعطش والغثيان باللبن الحاض (الرايب) والإسهال بالسماق والهزال بالسكر والحليب ويجود الاحلام والأخلاط والألوان وأنه يطيل العمر ويصلح الأبدان».

فول الصويا

* اسمها الحبة الذهبية البديل الصحى لكل أنواع اللحوم منتجات الألبان وأيضا الحلوى وهو محصول صيفى يزرع خلال شهر مارس في الأرض الصفراء الخفيفة والثقيلة جيدة الصرف والتهوية وهى تزرع فى مصر من زمن بعيد وقيمته الغذائية أنها تحتوى على ٤٠٪ بروتين و ٢٠٪ زيت وهما عنصران مهمان من العناصر التى يحتاجها جسم الإنسان وبذلك تعد من أغنى الحبوب على الإطلاق إذ أن نادرا ما تحتوى الحبوب على مثل هذه النسب العالية من المواد الغذائية .

ويبدو أن هذا النبات يدخل فى كل شىء بداية من طعام الإنسان والحيوان ونهاية بطلاء الجدران ، هذا النبات فى الحقبة القادمة سيكون على رأس قائمة أهم الأغذية لصحة الإنسان ، وأن النباتيين الذين لا يتناولون اللحون نهائيا فى طعامهم أكدوا أنهم يحصلون من نبات الصويا على أهم مصادر البروتين النباتى ، والأمريكيون والعالم الغربى بصفة عامة يتناولون الصويا كطعام عندما يستخدمون زيت فول الصويا فقط ، أما الأسيويون فما أكثر طعامهم المصنوع من فول ونبات الصويا فهناك صلصة الصويا والهامبورجر المصنوع من الصويا بدلا من اللحم.

وجاء فى مجموعة الدراسات الجديدة أن بروتين الصويا يمكنه تخفيض معدلات الكولسترول دراسات عديدة تشير إلى أن نبات الصويا يمكنه أن يقهر أمراض السرطان وأمراض القلب ووهن العظام والسبب الأساسى والحقيقى وراء ذلك للقدرة العجيبة المتعددة المواهب لهذا النبات غير معروفة حتى الآن ولكن العلماء يعتقدون أن تلك القدرة قد ترجع إلى الثراء العريض الذى تتمتع به فول الصويا فيما يسمى «فيتوكيمكالذ» وبعض هذه الكيماويات المركبة تسمى أيزوفلاتر ، سابونانيز وغيرها من مكوناته التى قد تكون سببا فى عدم تمتع الصويا بنفس شهرة الذرة والبقول .

وفى الأبحاث الأخيرة والحديثة فقد لوحظ أن إعطاء حيوانات التجارب كميات قليلة تقارب معدلات تناول الإنسان من الصويا قد جعلت هذه المركبات السابقة تقوم بدور المدافع ضد كل محاولات وإجراءات النمو السرطانى والأمراض الأخرى .

وصدرت دراسة أخرى عن أحد المراكز الطبية والأمريكية فى الكسنجتون الأمريكية ظهر فيها إمكانية أن يخفض الإنسان من معدلات الكولسترول فى دمه عن طريق تناول كميات أكبر من فول الصويا ودراسة أخرى أثبتت أن كبسولات بروتين الصويا تخفض من مخاطر الإصابة بأمراض القلب عند النساء خلال فترة توقف الطمث واللاتى لا يستطعن تناول كبسولات الاستروجين .

وتؤكد إحدى الدراسات العلمية الجديدة أن مواد فيتوستروجينيز الموجودة في الصويا تقوم بنفس عمل هرمونات المرأة الضعيفة وأنه لذلك يستطيع حمايتها من سرطان الثدى والسرطانات الأخرى والنصيحة الطبية تقول استخدم زيت وفول الصويا فى طعامك بديلا عن اللحم وأعلن فريق أخر من الباحثين الأمريكيين إحلال بروتين فول الصويا محل البروتين الغذائى فى الوجه الغذائية لدي مرضي ضغط الدم والكولسترول المرتفع حيث يؤدى إلى خفض فى مستوياته بنسبة ١٠٪ مع خفض ضغط الدم بنسبة تتراوح من ١٠٪ إلي ٢٠٪ وبالتالى تخفيض نسبة حدوث تصلب الشرايين والإصابة بأمراض القلب ونظرًا للفوائد المتعددة لحبة الصويا فإن شركات صناعة ألبان الأطفال تستعين به فى تحضير لبن الأطفال.

كما أن اللبن المستخرج من حبة الصويا أفضل لأنه يخلو من الكولسترول فهو نباتى ١٠٠٪ وأبسط طريقة لتحويل حبة الصويا إلي غذاء عالى القيمة هو إنتاج لبن فول الصويا وعلى النقيض من اللبن البقرى فإن لبن فول الصويا يكون خاليا من مادتى : اللكتوز والكوليسترول.

ولقد أصبحت دول العالم كله تستفيد من هذه الحبة الذهبية مثل الصين التى كانت من أوائل البلاد التى لجأت إلى الاستفادة منه وكذلك الهند وسويسرا والدول الإسكندنافية والأمريكية وغيرها.

الفول البلدى

* يعتبر الفول البلدى المحصول البقولى الأول فى جمهورية مصر العربية من حيث المساحة المنزرعة ومن حيث تستهلك البذور والقرون الغضة الخضراء وكذلك البذور الجافة وترجع إلى أهميته الغذائية العالية والفول معروف منذ زمن قديم وتجود زراعته فى جميع الأراضى بما فيها الأراضى الجديدة (جيرية ورملية) ما عدا الأراضى المتأثرة بالملوحة والقلويات، وهو محصول شتوى يزرع فى شهر أكتوبر ونوفمبر وعند تحليل الفول بأنواعه وجد أن الفول الجاف : يحتوى على ٦,١٢٪ ماء و ٢٥٪ بروتين و ٣,٠ دهن و ٤٦,١ كربوهيدرات ورماد ٢,٢٪ وألياف ١٣,٩ وأما الفول المدمس : فيحتوى على ٦٧,٤٪ ماء و ٩,٢ بروتين و ٠,٤ دهن ، وكربوهيدرات ١٥,٦٪ ورماد ٠,٨٪ وألياف ٦,٣٪.

* والفول النابت : يحتوى على ٦٤,٩٪ ماء و ١٠,٣٪ بروتين و ٠,٣٪ دهن و١٧,٣٪ كربوهيدرات و ١,٤٪ رماد و ٥,٥ ٪ ألياف وتحتوى شوربة فول نابت مقشور على ١,٤٪ بروتين و ٢,٤ ٪ كربوهيدرات بينما حساء الفول النابت بقشره فيحتوى على ٠,٧٪ بروتين و ١,١٪ كربوهيدرات.

* ومرق الفول المدمس : يحتوى على ١,٢بروتين و ٥,٥كربوهيدرات وعند تحليل الطعمية وجد أن كل ١٠٠ جرام من الطعمية تحتوى على ٩,١٪ بروتين و ٢٥,٤٪ دهن و ٢٢,٩٪ كربوهيدرات وتعطى ٣٦٥ سعرا حراريا وتعطى ٥,٥ملليجرام حديد و٠,١٢٪ ملليجرام من الكالسيوم والبصارة تعطى ٦,٣٤٪ بروتين و ١,٢٪ دهن و١٢,٨٪ كربوهيدرات و ٩٠سعرًا حراريا و ٥٪ مليجرام حديد و ٠,٠٥٪ ملليجرام كالسيوم.

* وفى الطب الحديث أثبتت الأبحاث أنه وجد فى زهور الفول فوائد لإدرار البول وتنشيط الهضم والتخلص من الرمال وتهدئة آلام الكليتين ومنع القيء وذلك بنقع ٦٠ زهرة من زهور الفول فى قدحين من الماء الساخن لدرجة الغليان وشرب السائل بعد النقع عدة مرات فى اليوم عقب تبريده . أما حب الفول الأخضر إذا تم غليه فى الماء

فإن شرابه يفيد المصابين بالرمل والحصى والتهاب الصفراء والكليتين والمثانة .

* وينصح الأطباء المصابين بعسر الهضم وضعف المعدة بعدم تناول الفول .

* الفول المدمس والأزمات القلبية : أسفرت أبحاث فريق من العلماء أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية فهو يقضى على ارتفاع نسبة الكولسترول فى الدم وبذلك يخفف تناول الفول المدمس نسبة واحد من المواد التى تؤدى إلى تصلب الشرايين (الكولسترول) .

العدس

* يتبع العائلة البقولية وهو من المحاصيل الشتوية ويجود فى الأراضى الصفراء الثقيلة الجيدة الصرف ولذلك تكثر زراعته فى صعيد مصر ويعتبر غذاء الطبقة العاملة في مصر وتقبل على تناوله أيضا العديد من الشعوب وقيمته الغذائية تكاد تكون متساوية مع اللحوم بل إنها تفوقها فى بعض العناصر الأساسية التى يحتاجها الجسم البشرى لذا تسمى بلحم الفقراء أو البروتين الشعبى.

* والقيمة الغذائية له تتضح فيه أن كل ١٠٠ جرام منه تعطى ٣٣٤ سعرا حراريا وهى نسبة مرتفعة يجعله فى مقدمة الأغذية إنتاجا للطاقة التى يحتاجها الجسم للقيام بأعماله المختلفة ويعطى أيضا ١٠٧ ملليجرام كالسيوم و ٤٣٨ ملليجرام فوسفور و ٩ ملليجرام حديد و ٣,١ مللیجرام نیاسین (فيتامين ب١) الواقى من مرض البلاجرا . ١٢٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ ، و ٢٥ مللیجرام فیتامین ج (حامض الاسكوربيك) ونسبة كبيرة من فيتامن ك .

غير أن البقول عموما صعبة الهضم ويحتاج إلى هضمها إلى أربع ساعات ويراعى عند طهيها أن تنقع فى الماء لمدة ساعتين قبل الطهى ثم سلقها لكى تلين المادة السليلوزية الموجودة به والعدس مصدر للبروتين النباتي ويعتبر بديل للبروتين الحيوانى وإن حساءه مفيد فى مرضى الاستسقاء ومسكن للسعال ونافع للأمراض الصدرية والعدس يجلب الدفء فى الشتاء ويعتبر غذاء للجيوش المحاربة تمون به أثناء الحروب وتمد به المستشفيات والمؤسسات لقيمته الغذائية العالية .

الترمس

الترمس من المحاصيل الشتوية وتجود فى جميع أنواع الأراضى خاصة الأراضى الصفراء ولذلك تكثر زراعته فى صعيد مصر والترمس من الأغذية المحببة لدى المصريين منذ القدم وقد ارتبط بمناسباتهم وأعيادهم وهذا راجع إلى طعمه اللذيذ ورخص ثمنه كما يحتل مكانة ممتازة بين التسالى مثل اللب والحمص والفول السودانى كما أن له عديد من المميزات الغذائية والصحية :

* يحتوي الترمس على نسبة عالية من البروتينات سهلة الهضم .

* والترمس غنى بالعناصر المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور اللازمان لتنشيط خلايا المخ. ويحتوى على نسبة عالية من الألياف والتى لها دور بارزًا فى علاج كثير من الأمراض مثل سوء الهضم والإمساك .

ويعتبر الترمس مقو جيد للأعصاب ومنبه للقلب وصديق لمرضى السكر وأثبتت البحوث الطبية أن الترمس يستخدم على نطاق واسع كعلاج ضد مرضى الصدفية وتستخدم خلطة دقيق الترمس مع الخل كدهانات لعلاج حب الشباب ويحتوى الترمس على مواد فعالة (القلويدات) وهى من المواد التى تضر بصحة الإنسان نظرا لتأثيرها السام وهى المسئولة عن الطعم المر للبذور ولكن عند نقع البذور فى الماء لفترات طويلة قبل أن نتناولها تذهب مرارة البذور وتذهب معها سمية القلويدات ولكى نتمم هذه العملية بكفاءة يلزم تغير ماء النقع باستمرار .

والترمس قال عنه أبو الصيادلة اليونانى « ديسكوريش » قليل من مسحوق الترمس ومزجه بالعسل الأبيض يفيد فى طرد الديدان من الأمعاء وأكله بعد سلقه يفيد مرضى السكر ومنقوعه يفيد جدا فى علاج الحساسية .

* ومن فوائد الترمس بالنسبة للمرأة :

بعد غلى الترمس لا تتخلصى من ماء الغلى بل احتفظى به فى زجاجة نظيفة واشطفي به شعرك وبشرة وجهك ورقبتك إذ أن له فائدة عظيمة فى إضفاء النعومة على

الجلد وتطرية فروة الرأس ولمعان الشعر وتفتيح لونه ليميل إلى الصفار وصبغ الشعيرات البسيطة البيضاء كما يمكن عمل قناع من بودرة الترمس الجاف وذلك بطحن ملعقة منه وعجنها بماء الورد وفردها على البشرة لمدة نصف ساعة ثم شطفها وبهذا تحصلين على نتيجة رائعة ويفضل عمل هذا القناع من آن لآخر إذ أنه مفيد جدا لحب الشباب أو الإلتهابات الجلدية في بشرة الوجه .

* ولعلاج قشر الشعر : وصف العالم العربى بن سينا (٩٨٠ ـ ١٠٣٦م) دواء طبيعيا لعلاج الرأس من قشر الشعر وذلك كالآتى :

انقع الترمس الجاف في الماء لمدة يوم ثم احتفظ بالماءواغلى الترمس فى كمية ماء أخرى تضاف هذه الكمية مع الكمية السابقة ويضاف عليهم عروق نبات السلق بعد تقطيعها وتترك على النار لتغلى واحتفظ بهذا الخليط واتركه يبرد ثم دلك به فروة الرأس قبل كل حمام.

* وورد ذكره في تذكرة داود الأنطاكى :

الترمس الباقلاء المصرى . . . يخرج الأخلاط اللزجة ويجلو القروح والآثار ويقتل الديدان والقمل باطنا وظاهرا فإذا استعمل ماؤه مع الحنظل يقتل البراغيث والبق مجرب وغسل الوجه بطبيخه يحمر اللون وينقى الأوساخ ويصلح الشعر ومن تناول منه صباحا ومساء أحدًّ البصر وجلا البخار وقطع الصداع العتيق وآمن من نزول الماء ومع العسل يذهب ضيق النفس والسعال العتيق وسدد الطحال والمثانة والحصى وينفع من الاستسقاء ولو ضمادا مع الخل والعسل يسكن عرق النسا والمفاصل والنقرس ضمادا ومع بذر الكتان البواسير وشقاق المقعدة بروزها وقد شاع كثيرا أنه إذا طبخ باللبن الحليب حتى ينشف اللبن ثم يلقى عليه مثله ويطبخ حتى ينعقد ثم يمرهم بالسمن وطلى على الارنبة اسهل الصفراء وعلى البطن السوداء والوركين والبلغم وأنه ينفع لمن عاف الدواء وإذا عجن مع دقيق الشعير حلل الأورام حيث كانت ».

* هو من العائلة البقولية وتتكون حبوبه فى قرون والفول السودانى نبات حولى

الفول السودانى

كثيف الأوراق وبه خاصية غريبة أن تنضج ثماره فى بطن الأرض وموطنه الأصلى أمريكا الجنوبية ثم حمله المستكشفون البرتغاليون من هناك إلى الدنيا القديمة وهو يزرع بكثرة في الهند والصين وأندونيسيا والولايات المتحدة الأمريكية وشرق وغرب أفريقيا.

ويجود فى الأراضى الرملية والصفراء الخفيفة ويحصد النبات بحرث الأرض وإخراج ما فى بطن التربة من الثمر وينظف ويثقل.

* والفول السودانى مغذ جدا فالرطل منه ينتج فى الجسم ٢٧٠٠ سعر حرارى بينما ينتج رطل اللحم العجالى ٩٠٠ سعر حرارى ومن الفول يستخرج الزيت وهو يستخدم للمائدة.

* والفول السودانى هو يلى البندق فى نسبة الدهون وهو غنى بفيتامين ب١٢ الضرورى لوقاية الدم من الأنيميا والنيسايد لذا لا يجب إغفال استعماله فحبة الفول السودانى الواحدة ربعها بروتين غذائى ضرورى للنمو وربع آخر من نشويات وأكثر من الثلث عبارة عن دهون نباتية خالية من الكولسترول وينصح خبراء التغذية بتناول الفول السوداني بقشرته الحمراء لأن الغلاف الأحمر الرقيق غنى ببعض الفيتامينات من مجموعة فيتامينات ب .

* ويعتبر الفول السودانى من الأغذية الأساسية لنمو الطفل فزبدة الفول السودانى تقدم للطفل في وجبة الأفطار كسندوتش يأخذه الطفل معه إلى مدرسته يوميا بعد إضافة قليل من المربى لزبدة الفول السودانى، تعطيه نسبة كبيرة من البروتين والدهون غير الضارة.

* وقيمته الغذائية بتحليل ١٠٠ جرام من الجزء الذى يؤكل يعطى:

٢٦,١٪ بروتين و ٤٤,٢٪ دهون و ٢٣,٦٪ كربوهيدرات و ٦٠٠ سعر حرارى.

* إذا كنت تشعر بجفاف حلقك باستمرار دون أن ترجع ذلك إلى سبب مرضى واضح فعليك بتناول بعض حبات فول السودانى فهى تساعد على قتل البكتريا داخل الفم والمعدة هذا غير قدرته الفائقة على إدرار اللعاب.

* تعتبر الذرة الشامية من محاصيل الحبوب الرئيسية فى مصر لأهميتها فى تغذية

الذرة

* تعتبر الذرة الشامية من محاصيل الحبوب الرئيسية فى مصر لأهميتها فى تغذية الإنسان وكذلك الماشية والدواجن وهو محصول صيفى يزرع فى خلال شهر مايو ويجود فى الأراضى الخصبة الجيدة الصرف والتهوية خاصة الأراضى الطينية وتقوم عليه صناعات مثل استخراج الزيت وصناعة النشا وسكر الفركتوز وغيرها .

* والقيمة الغذائية للذرة هى :

أن كل ١٠٠جرام من الذرة تحتوى على ١,٥٪ من الماء والرطوبة ، ٨,٨٪ بروتينات ، ٦,٣٪ مواد دهنية ، ١,٨ ٪ رماد (وهو أحد المواد المذابة وليست له قيمة غذائية ويتخلص منه الجسم وهو غير الرماد المتخلف عن الحرق) ٢,٢٪ ألياف نباتية ، ٥,٣٪ نشويات تسبب السمنة، و ٢,٠٪ ملليجرام فيتامين ب١ ، و٠٥,٠٪ ملليجرام فيتامين ب٢، .

* وأن كل ١٠٠ جرام من الذرة تعطينا أيضا ٣٦٩ سعر حراريا للجسم وتعطى ١٠ ملليجرام صوديوم و ٣٨٥ ملليجرام بوتاسيوم و ٣٠ ملليجرام كالسيوم و ١٣٤ ملليجرام ماغنسيوم و ٤,٢ ملليجرام زنك و ٠٨,٠ ملليجرام نحاس و ٢٥٠ ملليجرام فوسفور وهى نسبة عالية جدا و ٥ ملليجرام حديد (مقارنة بالكبدة التى تعطينا ٧ ملليجرام.

* وعليه فإن الذرة تعتبر من الأغذية تعد مصدرا للطاقة وهى من المغذيات الدقيقة التى تدخل ضمن الاحتياجات الغذائية اليومية الأساسية لمختلف الأعمار.

* من أفضل الطرق العلمية لعملية شىء الذرة استخدام الإفران المنزلية التى تستخدم فيها درجة الحرارة لإتمام عملية الإنضاج خاصة أنه تغسل جيدا إذا كان الحقل تم رشه بالمبيدات الحشرية لأن أثناء الرش يتخلل المبيد الأغلفة الخارجية وتصل للثمرة الداخلية لأنه إذا لم تغسل يبقى أثر المبيد بها ويسبب أضرار صحية للإنسان ،ولا يفضل الشىء على الفحم المباشر الذى يعمل على تفحم وارتفاع نسبة عنصر الكربون فى السطوح الخارجية لحبات الذرة وهو ما يؤدى إلى ارتفاع نسبة احتمال الإصابة بأمراض سرطانية وإن الأبحاث والإحصاءات تؤكد مضار تناول الذرة المعرض للمواد الهيدروكربونية الناتجة

عن احتراق الفحم.

* أفضل طريقة لتناول الذرة هى طريقة الفشار فهي الطريقة المثلى والأكثر أمنا.

* ينصح خبراء التجميل باستخدام حمام النشا ولو لمرة واحدة شهريا لأنه يعمل كمطهر وملطف ويجعل الجسم قادرًا على امتصاص العرق وتبريد الجسم وعلاج التهاب البشرة ولتجهيز حمام النشا تضاف ثلاثة فناجين من النشا إلي ماء الحمام الساخن ثم يغمر الجسم فيه ٢٠ دقيقة على الأقل بعدها يتم غسل الجسم بماء دافىء ثم بارد لزيادة الإحساس بالانتعاش .

* ومن فوائد الذرة الطبية كما ذكر فى تذكرة داود الأنطاكى.

« تنفع قروح المعدة وصدع الحجاب وخبزها يغذى خيرا من الدخن وتطبخ باللبن الحليب فتصلح أصحاب الدم والرطوبات الفاسدة وإذا وضعت حارة على البطن حلت الانتفاخ والرياح الغليظة ، وتسخن مع الملح وتجعل فى خرقة ويجلس فوقها صاحب الثقل وبروز المقعده يخلصه سريعا».

نماذج للخضار

١ـ الفجل	١٢ـ القرع العسلى	٢٢ـ الشمام
٢ـ الجرجير	١٣ـ الخيار	٢٣ـ الفلفل
٣ـ الخس	١٤ـ الخرشوف	٢٤ـ البسلة
٤ ـ السبانخ	١٥ـ الشليك	٢٥ـ اللوبيا
٥ـ الملوخية	(الفراولة)	٢٦ـ الفاصوليا
٦ ـ البقدونس	١٦ـ اليصل	٢٧ـ الباميا
٧ـ الحلبة	١٧ـ الطماطم	٢٨ـ البطاطا
٨ـ الباذنجان	١٨ـ البطاطس	٢٩ـ الهليون
٩ـ الكرنب	١٩ـ الثوم	(أو الإسبرجس)
١٠ـ القنبيط	٢٠ـ الكراث أبو شوشة	٣٠ـ الكرفس
١١ـ قرع الكوسة	٢١ـ البطيخ	٣١ـ الجذر
		٣٢ـ القلقاس
		٣٣ـ اللفت

الفجل

* من محاصيل العائلة الصليبية وتنتشر زراعته على مدار العام بجميع محافظات مصر وتستهلك الجذور والأوراق بالنسبة للأصناف البلدية ، أما الأصناف الأجنبية تستهلك الجذور فقط والأصناف البلدية بيضاء والأجنبية هى الحمراء وهى ما تسمى بالفجل الأحمر لا يؤكل إلا جذور فقط .

ويحتاج الفجل إلى جو معتدل وتتحمل نباتاته البرودة ويزرع فى جميع أنواع الأراضى.

* والقيمة الغذائية للفجل هى في محتوياته ففى كل ١٠٠جم من الجزء الصالح للأكل ٩٤٪ رطوبة ، ١ جرام بروتين ، و ٠,١ جرام دهون ، و ٤ جرام كربوهيدرات و ٣٧ملليجرام كالسيوم و٣١ ملليجرام فوسفور ، ١ ملليجرام حديد ، ٣٠ وحدة دولية أى ١٠ ملليجرام فيتامين أ و ٠,٠٣ ملليجرام فيتامين، و ٠,٠٢ ملليجرام ريبوفلافين و٢٤ ملليجرام حامض اسكوربيك و ١٨٠ ملليجرام بوتاسيوم .

* ولأهمية نبات الفجل على جسم الإنسان أثبتت التجارب أن الفجل يخفض نسبة السكر فى الدم بنسبة ٣٠٪ حيث يعمل على ارتفاع نسبة الأنسولين فى دم الإنسان ويفرز مركبات كبريتية تشابه الأنسولين وأنه يمكن لمريض السكر أن يأكل ١٠٠ جرام من الفجل ثلاثة مرات يوميا وهذه الـ١٠٠جرام موجودة فى حزمة الفجل ويراعى تناول الفجل كاملا بالراس والأوراق لأن المادة الفعالة فى الرأس إلا أن تناول الأوراق يفيد لأنه يمثل كمية كبيرة من الألياف التى تقلل من امتصاص السكر بالتقليل من كمية الأنسولين عند استخدام الفجل تدريجيا إلى أن يستغنى مريض السكر عن الأنسولين تماما ويحل محله الفجل وهذه تختلف من مريض إلى آخر.

* ومن فوائد الفجل الطبية أيضا : أن الفجل الحراق يعالج الجيوب الأنفية بعد أن أثبتت التجارب أن خليط الفجل الطازج ومبشور مع خل التفاح وعسل النحل تؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد تحضيره مباشرة (حتى لا تفقد المواد الفعالة فاعليتها) يعالج الجيوب الأنفية كذلك استنشاق البخار المتصاعد أثناء بشر الفجل يساعد على إزالة الاحتقان.

* والفجل يساعد على عملية الهضم ولا يضر بصحة الإنسان إلا في حالة مرضى القولون أو مرضى التهاب المرارة .

وعن أحدث الدراسات عن الفجل من الصين : حيث ذكر المسئولون فى معهد الصين لأبحاث علوم الطب التقليدى الصينى أن الفجل يساعد الإنسان على الوقاية من أصابته بمرض السرطان وأشار المسئولون إلى أن فيتامين «ج» الذى يحتوى عليه الفجل يعد مادة ضرورية تحافظ على النسيج الخلوى ويقوم بدور مانع لنمو الخلايا السرطانية كما أن الألياف الخشنة التى يحتوى عليها الفجل تمنع من انقباض الأمعاء مما يساعد على الوقاية من السرطان ، كما أن الفجل يساعد على خفض نسبة الكولسترول فى الدم ويقلل من احتمال الإصابة بأمراض ضغط الدم العالى والقلب التاجى.

* وذكر فى تذكرة داود :

وأكل الفجل يحسن الألوان وينبت الشعر المتناثر وكذا طلاؤه فى داء الثعلب وإن طبخ فيه دهن الورد أزال الصمم قطورا وكذا دهن بذره يحلل أوجاع المفاصل وعرق النسا والنقرس ودخله فى تجفيف الاستسقاء عظيم ».

* ومن فوائد الفجل إزالة النمش وحروق الشمس وذلك ببشر رءوس الفجل ثم استخلاص العصير منه بعد عصره وأضيف إليه قليل من الزبادى ثم ضع الخليط على وجهك ورقبتك وأي جزء به نمش بعد نصف ساعة أزيله بالماء الفاتر ثم اغسل مكانه بالماء البارد.

الجرجير

* يعد هذا المحصول من محاصيل السلاطة الشائعة وتؤكل أوراقه وهو يتبع العائلة الصليبية ويحتاج لجو بارد معتدل ويجود زراعته فى جميع الأراضى خاصة الصفراء ويزرع على مدار العام فى عروات ما عدا الشهور ذات الحرارة المرتفعة .

* وقيمته الغذائية جيدة وتحتوى أوراقه على نسبة عالية من فيتامين ج وفيتامين أ وأملاح معدنية بنسبة عالية من الحديد والفوسفور والكالسيوم ومفيد جدا وهو يؤكل طازج.

* والجرجير غذاء كامل عندما يعصر عليه الليمون أو قليل من السكر واعلن ذلك الكيميائى الألمانى هلموت ايبر يؤكد العثور على إحدى المخطوطات القديمة فى مكتبة الاسكوربال بمدريد لمؤلف فارسى عاش فى القرن ١٩ يتحدث فيه عن فوائد الأعشاب بصفة عامة وذكر أن أحد ملوك فارس وجد شفاءه فى الجرجير بعد ما حار الأطباء في التوصل إلى علاج للبثور التى أصابته حيث أمره المؤلف الفارسى بأن يؤكل الجرجير ثلاثة أيام بأشكال مختلفة وأن يصنع لبخة للجلد فكانت النتيجة مذهلة وشفي الملك.

* ومن فوائد الجرجير لعسر الهضم بأن يعصر الجرجير عصرًا جيدا ويتناول المريض مالا يزيد عن ثلاثة ملاعق كبيرة يوميا ولا يفضل الإفراط فيه ويستحسن الامتناع عنه بمجرد الشعور بالتحسن.

* ومن فوائده أيضا إعادة إنبات الشعر من جديد خاصة بعد الإصابة بالحمى أو بالثعلبة ينصح باستخدام مزيج من عصير الجرجير مع مقدار معادل من الكحول النقى وإضافة قليل من ماء الورد لتحسين الرائحة . كدهان موضعى مع تدليك الجلد الرأس عدة مرات.

* وللحماية من سقوط الشعر تغسل الرأس بمغلى عصير الجرجير.

* إن الجرجير يفيد فى علاج حالات الاختلال فى الغدة الدرقية والأمراض الناشئة من هذا الاختلال وذلك لاحتوائه على نسبة وافرة من اليود.

* وقد أطلق عليه البعض فيتامين الجمال لما له من قيمة غذائية كبيرة لأنه يفيد الصحة ويكسبها الجمال فهو غنى بفتامين أ وهو فيتامين مغذ للجلد والبشرة.

* وفى تذكرة داود ورد ذكر الجرجير وفوائده بأنه : يحلل الرياح ويدفع السموم ويهيج الشهوة جدا ويخصب ويذهب البلغم ويفتح الصلابات والسدد من الطحال والكبد ويفتت الحصى ويجلو الآثار.

* ولسرعة علاج الحروق مرهم الجرجير وذلك بسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وإضافتها لأوراق التوت والفراولة المطبوخة بزيت الكتان وتصفية المزيج وهو ساخن باستخدام قطعة من الشاش.

الخس

* يعتبر الخس من محاصيل العائلة المركبة ويؤكل طازجا ويزرع فى أنحاء الجمهورية ويوجد فى الأسواق على مدار العام وتنجح زراعته فى الجو المعتدل الذى يميل إلى البرودة وارتفاع الحرارة يساعد على خروج الحوامل النورية وتصبح الأوراق مرة ويجود في جميع أنواع الأراضى وتفضل الأراضى الثقيلة إذا كان ميعاد الزراعة فى الجو الحار لاحتفاظها بالرطوبة والأراضى الخفيفة عند الزراعة فى الجو البارد.

* وهو ذو قيمة غذائية جيدة وأن كل ١٠٠ جرام منه تعطى : ٩٥٪ ألياف ، ١٥٪ سعر حرارى ، ١ جرام بروتين ، ٠,٢ جرام دهون ، و٣جرام كربوهيدرات و ٢٢ملليجرام كالسيوم ، ٢٥ ملليجرام فوسفور ، ١ ملليجرام حديد ، ٥٤٠ وحدة دولية فيتامين أ ، ٠,٠٤ ملليجرام فيتامين ب ١ ، ٠,٠٨ ملليجرام فيتامين ب مركب ، ٨ ملليجرام فيتامين ج ، ١١ ملليجرام فيتامين E .

* إن مغلى ورق الخس الأخضر إذا شرب عصيره ساخنا يفيد فى حالات الإرهاق.

* وأكدت دراسات أمريكية أن تناول السيدات الحوامل لفيتامينات معينة فى فترة مبكرة من الحمل يجعل أطفالهن أقل عرضة للإصابة بأمراض فى النخاع الشوكى والحوامل اللاتى تناولن فيتامينات متعددة تحتوى جميعا على حمض الفوليك والموجودة في الخس فى الأسابيع الست الأولى من الحمل تقل نسبة إصابة الأطفال بأمراض النخاع بحوالى ٧٠٪.

* والخس مفيد جدا فى تقوية الجهاز التناسلى للإنسان وتقوية الباءة ولذلك اتخذه الفراعنة رمزا للتناسل نظرا لما يحتوية على فيتامين E بكثرة .

* وذكر فى تذكرة داود :

يدفع تغيرات الهواء الوبائى والماء والسعال اليابس والعطش ويكسر سورة الدم إذا أكل بعد نحو الفصد والحميات المحرقة والخلفه والسهر المزمن مفردا فى الشباب. . . ويفتح السدد ويدر ويفتت ويمنع الحرقة ولبنه ينفع من السموم وخصوصا العقرب والبياض والجرب طلاء وكحلا والنزلات والأورام دهنا ويسهل الأخلاط شربا. . .».

* ثبت علميا أن نبات الخس مهدئ للأعصاب ومقوى للبصر ومفيدا جدا فى علاج مرضى النقرس.

السبانخ

* واسبانخ واسفاناخ واسفانخ بفتح النون ورئيس البقول والرحا بفتح الراء. نبات عشبى حولى جذرى وتدى سميك يتعمق فى التربة من ٦٠ ـ ٩٠سم ولا يتفرع إلى جذور ثانوية والساق صغيرة قصيرة تخرج عليها الأوراق متزاحمة ويتكاثر بالجذور ويزرع فى شهر سبتمبر إلى أوائل نوفمبر وتزرع من أجل الحصول على أوراقها التى تؤكل بعد طهيها وهو من المحاصيل الشتوية ويزرع فى جميع أنواع الأراضى ويتحمل الملوحة الخفيفة ويجود فى الأراضى الصفراء الثقيلة .

*** والقيمة الغذائية للسبانخ :**

من محتويات ١٠٠جرام من الجزء الصالح للأكل هو : رطوبة ٩٣٪ بروتين ٢,٠جرام، ٣,٠جرام دهون ، ٣ جرام كربوهيدرات، ٨١مللیجرام كالسيوم ، ٥٥مللیجرام فوسفور ، ٣مللیجرام حديد ٩٤٢٠وحدة دولية من فيتامين أ، ١١,٠مللیجرام ثيامين ، و ٢,٠مللیجرام ريبوفلافين ، و ٥٩ مللیجرام حامض اسكوربيك و ٦٥مللیجرام فيتامين ج والسبانخ توصف للمرضى بالأنيميا والناقهين ويقول حكماء العرب أن السبانخ نافع لأمراض الصدر ومفيد لليرقان والعطش كما يستعمل فى الريف أوراقه الطازجة لتسكين ألام الأورام ولسع الحشرات ويستعمل مغلى أوراقه علاج لغسيل التهابات الأذن الداخلية .

*** وقال داود الأنطاكى فى تذكرته عن السبانخ :**

ينفع فى جميع أمراض الصدر والالتهاب والعطش والمراه والحدة نيئا ومطبوخا والحميات أكلا وعصارته بالسكر تذهب اليرقان والحصى وعسر البول .

* أثبتت دراسة أمريكية أن تناول ٢٤٠جرام من السبانخ يزيد معدل اندفاع مضادات الأكسدة فى الدم بنسبة ٢٧٪ ومضادات الأكسدة عبارة عن جزئيات صغيرة تحمى الخلايا من السرطان وأمراض العيون.

* فى دراسة بحثية صادرة من المركز القومى للبحوث جاء فيه أن اختفاء حاسة

الشم عند نسبة كبيرة من المصريين يرجع إلى نقص عنصر الحديد فى الدم والدراسة نصحت بالإكثار من تناول السبانخ.

* السبانخ هو أقدر الأكلات التى تساعدك على التئام الجروح وبناء الأنسجة كما أن لها دورا كبيرا فى وقاية العين من الإصابة بمرض الرمد والحساسية .

الملوخية

تعتبر الملوخية من محاصيل العائلة الزيزفونية وتستهلك في مصر على مدار السنة إما طازجة أو مجففة وهى من المحاصيل الصيفية وتزرع فى جميع الأراضى إذ أن الأراضى الصفراء تعتبر تربة مناسبة لإنتاجها وتزرع من مارس إلى سبتمبر فى الوجه البحرى ومن فبراير إلى نوفمبر فى وجه قبلى .

والملوخية من الأطباق المميزة التى يشتهر بها المطبخ المصرى وهى من أغنى الخضروات فى المادة الكاردتية التى تحول إلى فيتامين أ الذى يساعد على مقاومة الجسم للالتهابات والأمراض والذى يؤدى نقصه إلى ضعف الأبصار ليلا كما تحتوى على حامض النيكوتيك وهو واق من مرض البلاجرا وتحتوي على مقادير من فيتامين ج الواقى من مرض الأسقربوط ويحتوى على نسبة ٧٤,٥٪ ماء و ٣,٥ ٪ بروتين ، ١٧,٨٪ كربوهيدرات ، ١,٠٪ دهون ويحتوى نسبة عالية من العناصر المعدنية خاصة الحديد والكالسيوم والفوسفور والملوخية من الأغذية الشعبية المفيدة .

وهى سهلة الهضم وتكافح الإمساك وتؤدى إلى حماية الأغشية المعوية لاحتوائها على المواد الغروية ومفيد للقلب حيث تساعد على تقوية الأغشية الجدارية للقلب.

المقدونس « البقدونس »

* اسمه مأخوذ من الاسم القديم كرفس مقدونى وله تسميات عديدة منها كرفس رومى وكرفس صخرى ، واسم معدونوس ويسمى بالعامية البقدونس وهو يتبع العائلة الخيمية ويعتبر من محاصيل السلاطة ويتميز بارتفاع قيمته الغذائية ويتحمل البرودة والحرارة ولكنه لا يتحمل الصقيع ويجود فى جميع أنواع الأراضى خاصة الصفراء الخفيفة ويزرع من نصف أغسطس حتى آخر فبراير .

* والبقدونس غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية فهو يحتوى على خمسة أضعاف نفس الكمية فى البرتقال ولذلك يوصى بالإكثار من استعماله فى فصل الشتاء حيث يحتاج الجسم للفيتامينات والأملاح المعدنية حيث يحتوى على فيتامين أ و ج وأملاح معدنية أهمها الكالسيوم والحديد.

* وهو يعتبر روشتة طبيعية تعالج الكثير من الأمراض ويفيد فى علاج البشرة وعمليات التجميل وفى تقوية الشعر فهو عامة مدر للبول ويفيد عند احتباسه ويعمل على إخراج ما يتجمع من ماء الاستسقاءمن الجسم والإكثار من تناوله يفيد أيضا الجسم فى تفتيت حصاوى المجارى البولية وخفض الكولسترول وبولينا الدم مع تخفيف آلام مرض النقرس كما يستخدم مسحوق ثمار البقدونس فى الطب الشعبى لزيادة وسرعة الدورة الشهرية كما أن له القدرة على طرد الغازات وإزالة الانتفاخات والتقلصات والمغص المعوي والمعدى وزيادة إدرار اللبن ومنع سقوط الحمل وإذا أضيف مسحوق أوراقه الجافه إلى بعض منتجات اللحوم والأسماك فإنه يفيد فى زيادة حفظها وإكسابها الطعم والرائحة المميزة ، كما أنه له فائدة فى تقوية الناحية الجنسية وتنشيطها عند الرجال، والزيت العطرى الناتج من العشب والثمار يستخدم طبيا فى سرعة انتظام تدفق الدم داخل الجسم ويساعد على تقوية وتنبيه الإفرازات المعوية لسرعة الهضم العسر مع تنبيه الأمعاء لسرعة امتصاص المواد الغذائية .

* ويفيد البقدونس كثيرا استعماله كمادات على ثدى الأم عند فطام رضيعها لأنه يساعد فى تجفيف إفراز اللبن.

* وعلى ذلك فإن المقدونس أكثر أعشاب المطبخ استعمالا ويستعمل طازجا عادة ويتناسب مذاقه مع العديد من الأطعمة وأوراقه تمزج بأنواع السلطات والطعمية وينثر فوق حساء العدس وفى عمل المحشى والعجة .

* والمقدونس لا يجفف حيث تصفر أوراقه عند التجفيف وتفقد الكثير من مذاقها وفيتاميناتها وليس هناك حاجة لذلك فهو متوافر طوال العام.

* وأكثر الناس احتياجا للحديد هم النساء والأطفال فالمرأة تفقد ما بين ١٥ ـ ٣٠ ملليجرام من الدم عقب كل دورة شهرية وتفقد ٥٠٠ ملليجرام من الحديد مع كل ولادة والبقدونس من أغنى الأعشاب بالحديد وفيتامين أ وهو سهل الهضم ويمكن للجسم الاستفادة منه بعد ساعة من تناوله.

* ولتجميل البشرة يعمل قناع المقدونس بفرم مجموعة من أوراق المقدونس لاستخراج العصارة منها ثم يضاف إلى العصير ملعقة كبيرة من العسل الأبيض ويوضع الخليط على البشرة ثم يشطف بعد ٢٠دقيقة بالماء البارد وهذا القناع مناسب للبشرة التى تجمع بين الدهنية والجافة .

* إذا كنت تعانى من الأرهاق والإجهاد ويظهر ذلك بوضوح على وجهك ، فقناع الزِّمان وعصير البقدونس متساوى النسب ، يفيد وجهك ويمنع أيضا ظهور الكسرات تحت العين وهذا الخليط يأتى بنتائج أفضل كلما صغر سن صاحب القناع.

* لعلاج حكة الجلد التى تنتشر فى فصل الصيف يمكن استخدام مستحلب البقدونس فى طلاء الأماكن المصابة ويصنع بإضافة قبضة من البقدونس تغلى مع لتر ماء ويضاف إليه اليود والجلسرين ومسحوق أكسيد الزنك وتفيد هذه الطريقة أيضا فى علاج الأكزيما.

* قام العلماء فى روسيا بتحضير دواء يحتوى على ٨٥٪ من العناصر المكونة للبقدونس لاستخدامه فى تسهيل الولادة ويحتوى البقدونس على مادتين لها تأثير منشط لانقباضات الرحم هما Ciam, apiol -myristi ويمكن الاكتفاء بتناول مجموعة من أنواع البقدونس يوميا خلال الفترة السابقة للولادة أو تناول منقوع البقدونس بمعدل ٣فناجين يوميا وذلك بغلى ملعقتين من أوراق البقدونس الجافة فى فنجان ماء.

* أكد الأطباء إمكانية علاج انتفاخ البطن الناتج عن احتجاز الجسم للماء باستخدام وسائل العلاج البديلة عن طريق الاسترخاء والتنويم المغناطيسى أو باستخدام الأعشاب المدرة للبول مثل بذور البقدونس والكرفس.

الحلبــة

* الحلبة من المحاصيل الشتوية وتجود فـى الأراضى الصفراء الثقيلة وهناك ثلاثة صور لتناول الحلبة ولعـل أقربها جميعا فـى صورة مشروب ساخن كمـا أنها تؤكل خضراء كنوع من السلاطة أما المسحوق فيدخل فى تدعيم دقيق الذرة لزيادة محتواه مـن البروتين.

* وبذور الحلبة تحتوى بشكل عام على مواد بروتينية وزيوت وعناصر معدنية بنسبة مرتفعة كما أن الحلبة بها مواد مخاطية ومواد محسنة للطعم وهى تمتاز بارتفاع نسبتها فى الألياف وتدخل الحلبة فى صناعة العديد من الحلوى التى يوصى باستخدامها فى حالات عسر الهضم وفقد الشهية أما من الناحية الطبية فإن الحلبة تعتبر طاردة للرياح ومقوية ومليئة كذلك تستخدم فى حالات الإسهال المتسبب عن النفاس عند النساء وتستخدم فى علاج الآلام الروماتزمية والحلبة تحتوى على مادة السابونين وهى مقوية ومليئة للأمعاء ومضادة للالتهابات.

* وقال بعض الأطباء : «لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهبا» ويذكر عن القاسم بن عبد الرحمن أنه قال : قال رسول الله ﷺ : « استشفوا بالحلبة».

* ويذكر عن النبى ﷺ أنه عاد سعد بن أبى وقاص رضي الله عنه بمكة «فقال: ادعوا له طبيبا . فدعى الحارث بن كِلدة فنظر إليه فقال: ليس عليه بأس فاتخذوا له فريقة وهى الحلبة مع تمر عجوة رطبة يطبخان فيحساهما ففعل ذلك فبرأ».

ومن الفوائد الطبية لبذور الحلبة:

١ـ فى حالة أخذه كمشروب يعمل على تليين الحلق والصدر والبطن وتسكين السعال والخشونة والربو .

٢ـ توصف البذور ساخنة فى حالة التقيحات وتعتبر مدرة للبول .

٣ـ مفيدة فى مرضى الاستسقاء وفى تضخم الكبد والطحال.

٤ـ مغلى الحلبة أو مسحوقها يفيد فى تسمين الجسم ويساعد على شفاء مرضي البول

السكرى والتئام جروحهم.

٦ـ مغلى الحلبة يساعد فى علاج التهاب الرئة والإمساك والبواسير والنزلات المعوية.

٧ـ شرب مغلى الحلبة فى الصباح يوميا يعمل على تسكين حدة السعال عند المصابين بالتدرن الرئوى.

٨ـ يستخدم مغلى الحلبة كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين.

٩ـ مغلى الحلبة مع التين المجفف والتمر والعسل أو السكر يستخدم فى علاج بعض أمراض الصدر المزمنة والسعال المزمن والربو وضيق التنفس.

١٠ـ تستخدم البذور فى صورة لبن لعلاج الدمامل والإسراع من فتحها وشفائها وكذلك فى علاج الخراجات التتنة.

١١ـ تستخدم لبخة الأوراق لعلاج الأورام الداخلية والخارجية وكذلك الحروق وتمنع تساقط الشعر.

١٢ـ وقد استخدمت الحلبة سابقا فى عمل لزقات ضد الأورام والالتهابات الجلدية وأيضا استخدمت كحقنة شرجية.

١٣ـ أما زيت الحلبة فهو يحتوى على عامل هام وفعال وهو عامل إدرار اللبن للسيدات المرضعات.

١٤ـ وإذا أكلت مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين حللت البلغم اللزج العارض فى الصدر ونفعت من السعال المتطاول منه.

* وذكر فى تذكرة داود الانطاكى عن الحلبة :

متى طبخت بالتمر والتين والزبيب وعقد ماؤها بالعسل اذهبت أوجاع الصدر المزمنة وقروحه والسعال والربو وضيق النفس خصوصا مع البروشاوشان عن تجربة ومتى طبخت مفردة وشربت بالعسل حللت الرياح والمغص وبقايا الدم المتخلف من النفاس والحيض وأخرجت الأخلاط المحترقة والكيموسات العفنة خصوصا مع الفو.... وإذا نقعت فى ماء الورد وقطرت العين نفعت من الدمعة والسلاق والحمرة وبقايا الرمد.

الباذنجان

* محصول الباذنجان من الخضر المحبوبة لغالبية الشعب المصرى وله استخدمات متعددة فى الطهى فهو يستخدم كمخللات أو مطهى أو مقلى ويمكن زراعة الباذنجان فى جميع الأراضى باستثناء الأراضى الغدقة أو المحلية وأنسب أنواع الأراضى لزراعته هى الصفراء الثقيلة الجيدة الصرف ويزرع البازنجان على ثلاثة عروات رئيسية عروة صيفى فى مارس وعروة نيلى فى يولية وأغسطس وعروة شتوى فى أواخر نوفمبر وديسمبر .

* والباذنجان من الخضروت التى تحتوى على كل المركبات الغذائية وتشعرك بالشبع الشديد دون أن تكون تناولت كميات كبيرة منه والباذنجان مصدر هائل للألياف التى تصل إلى ٩٢٪ من حجمه ومن ثم تساعد على تسهيل عملية الهضم. والنصيحة التى يجب أن نتلقاها عادة هى تناول الباذنجان مع الاحتفاظ بقشرته وذلك للاستفادة مما تحتوية من فيتامين «ب ، ج » ومعادن مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد ويتميز الباذنجان بخاصية امتصاص المواد الدهنية وهو ما نلحظه أثناء طهية عندما يمتص الزيوت أو السمن بسرعة وأن الباذنجان الأسود أكثر ثراء فى المواد البروتينية من الباذنجان الأبيض .

* ويحتوى الباذنجان من المواد الغذائية فى كل ١٠٠جرام على :

١,١جم بروتين، ٢,٠جرام دهون، ٥,٥جرام كربوهيدرات ، ١٥مليجرام كالسيوم، ٢٧مليجرام فوسفور ، ٤,٠مليجرام حديد، ٣٠وحدة دولية فيتامين أ، ٠,٠٤مليجرام فيتامين ، ٠,٠٥مليجرام ديبوفلافين، ٥مليجرام حامض اسكوربيك ، ٣٩مليجرام بوتاسيوم وكل ١٠٠جرام من الباذنجان تعطى ٢٤سعرا حراريا.

* ومعروف فوائده من الزمن القديم وذكر فى تذكرة داود الأنطاكى:

غذاء مالوف لغالب الطباع يطيب رائحة العرق جدا ويذهب الصنان والسدد التى من غيره على أنه يلين الصلابات كلها ويدر البول ويقطع الصداع ويجفف الرطوبات الغريبة وأقماعه المسحوقة مع اللوز المر شفاء للبواسير وسائر أمراض المقعدة إذا ذرت بعض الشيء من الأدهان ومتى طبخت حتى تزول صورته وغلى بمائه زيت حتى يبقى الزيت وطليت به الثاليل نهارا والثقل ليلا ذهبت وإذا ملئت الباذنجانة الصفراء البالغة وهن قرع وشيت زمنا وقطر فى الأذن سكن أوجاعها كل ذلك مجرب».

الكرنب

* عرف الكرنب منذ قديم الزمان وهو من الخضروات التى تتبع العائلة الصليبية ويجود فى الأراضى الصفراء الثقيلة والأراضى الخصبة جيدة الصرف ويزرع فى خلال شهر مارس إلى مايو وهو يسمى بالملفوف فى البلاد العربية ويعرف فى تركيا باسم الكرنب وكذلك فى مصر وهو من أصل يونانى . ويعتبر محشى الكرنب سيد المحاشى المتوج.

* وقيمته الغذائية فى كل ١٠٠جرام منه تعطى :

٩٤٪ ماء، ١٤ سعر حرارى و ١ جرام بروتين و ٠,٢جرام دهون و ٢جرام كربوهيدرات ، ٤٣ ملليجرام كالسيوم و ٤١ملليجرام فوسفور و ١ملليجرام حديد و ٢٦٠وحدة دولية فيتامين أ. و٠,٠٣ملليجرام فيتامين ب١ ، ٠,٠٤ملليجرام فيتامين ب مركب ، ٣١ ملليجرام فيتامين ج . كما يحتوى على الكبريت الذى يفيد فى طرد الديدان المعوية كما أن عصيره له خاصية فى قتل بكتريا الأمراض ومفعوله شديد وسريع .

* وقد ثبت علميا أن لأوراق الكرنب خواص امتصاص السوائل الضارة بالجسم والطفح بشتى أنواعه كما أنه يفيد مرض السكر لاحتوائه على كمية كبيرة من الأنسولين .

* والكرنب يفيد فى علاج الإمساك المزن والربو ومرض البول السكرى ومن خواص أوراق الكرنب أيضا امتصاصه كمية كبيرة من المواد الدهنية أثناء الطهى مما يجعله طعاما مناسبا خلال فصل الشتاء كما أن الكرنب سهل الهضم .

* وفى تذكرة داود : أن بذره يقتل الدود وكله يفجر الأورام ويلحم الجروح وينقى السدد والطحال والكبد والحصى ورماده يذهب القلاع والحفر وهو بالتطرون العسل يزيل الحكة وسائر الآثار طلاء ويسهل اللزوجات شربا وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه وكذان عقد بالسكر».

القنبيط (القرنبيط)

* يتبع العائلة الصليبية يحتاج لجو دافئ ٢٣ درجة مئوية فى الأطوار الأولى من حياته حتى إذا وصل إلى طور تكوين الأقراص يحتاج إلى جو يميل إلى البرودة والرطوبة معا وهو لا يتحمل الحرارة المنخفضة جدا أو المرتفعة جدا، ويزرع فى أواخر شهر مايو حتى أوائل أكتوبر ويجود في الأراضى الخصبة الصفراء الثقيلة أو السوداء الخفيفة ويعتبر القرنبيط أغنى الخضروات الشتوية في فيتامين ج ويحتوى على مركبات كبريتية بنسبة عالية تساعد على طرد الديدان المعوية ولهذا تؤخذ ملعقتان من شوربة عصير الأوراق النية لهذا الغرض .

والقرنبيط يعطى ١٣٠ سعرًا حراريا للرطل الواحد منه.

* والقيمة الغذائية له كل ١٠٠ جرام تعطى :

٩١٪ ألياف ، ٢,٣جرام بروتين ، ٠,٢جرام دهون ، ٥جرام كربوهيدرات ، ٢٢ملليجرام كالسيوم ، ٧٢ملليجرام فوسفور ، ٩٤ملليجرام حديد ، ٩٠ وحدة دولية فيتامين أ ، ٠,١١ملليجرام فيتامين ج ، ٠,١٠ملليجرام فيتامين ب مركب ، ٦٩ملليجرام حامض اسكوربيك .

* وأثبت العلماء الأمريكيون فى جامعة كورنل الأمريكية أن الإكثار من أكل القرنبيط يساعد على الوقاية من مرض السرطان بشكل كبير وذلك لأنه يحتوى على نسبة كبيرة من الألياف وفيتامين أ المفيد لسرطان الفم والحنجرة الذى يصيب المدخنين.

قرع الكوسة

* يتبع العائلة القرعية وتزرع فى جميع الأراضى الخصبة ما عدا الرديئة الصرف والشديدة الملوحة ويزرع فى عدة عروات على مدار العام فإنه يمكن زراعتها فى العروات التالية : عروة صيفى خلال مايو ومارس عروة نيلى خلال يوليو وأغسطس وسبتمبر وأهم أصنافه هو صنف القرع الاسكندرانى الذى يلائم الذوق المصرى وعلى هذا يتركز العمل على تحسين هذا الصنف لسلالات عالية الإنتاجية .

* وقرع الكوسة خضار معروف منذ الأزل وله مذاق خاص وطرق مختلفة فى طهيه وتناوله ويسمى فى بعض البلاد العربية مثل العراق «الشجر» ورغم أنه طعام لذيذ يعرفه الجميع على شكل خضار مطبوخ باللحم والدهون أو على شكل محشى الكوسة الشهير، والكوسة سهلة الهضم والامتصاص وتريح المعدة وتساعد الأمعاء على الإفراز والليونة وهى غذاء مثالى لمرضى الجهاز الهضمى والحميات ويتناوله المرضي فى أثناء النقاهة من الجراحات والولادة .

وأثبتت التجارب التى أجريت بمعامل البحوث الزراعية التابع لوزارة الزراعة أن نبات القرع له فاعلية كبيرة فى تغذية خلايا المخ وتقوية الذاكرة وهذه الأبحاث تنطبق على قرع الكوسة بجميع أنواعه وهناك تجارب مماثلة أجراها خبراء التغذية في ألمانيا وأثبتت نفس النتائج وأن التجارب أرجعت المفعول الطبى لنبات القرع لوجود بعض العناصر العضوية التى تغذى خلايا المخ خاصة الجزء الخاص بالذاكرة والتفكير.

* والقيمة الغذائية للكوسة هى أن كل ١٠٠جرام من تعطى :

٣٨ سعر حرارى ، ١,٥جرام بروتين ، ٠,٣جرام دهون ، ٨,٨جرام كربوهيدرات ، ١٩ ملليجرام كالسيوم ، ٢٨ملليجرام فوسفور ، ٠,٦ ملليجرام حديد ، ٤٩٥٠ وحدة دولية فيتامين أ ، ٠,٥ ملليجرام فيتامين ب١ ، ٠,١٢ ملليجرام فيتامين ب مركب، ٨ملليجرام فيتامين ج.

القرع العسلى

* يتبع العائلة القرعية ومعظم أنواع القرع العسلى موطنه القارة الأمريكية ثم انتشر فى مصر وتتميز ثمار القرع العسلى بلحمها الصلب المتماسك ونكهتها المميزة وهى تدخل فى صناعة المربات والحلويات وقد تؤكل فى بداية ظهورها مثل الكوسة ويستفاد من البذور فى الأكل حيث أن البذور تساعد على تخفيض ارتفاع ضغط الدم وينمو القرع العسلى بنجاح فى الجو المعتدل ويتحمل الحرارة ولا يتحمل البرودة ويزرع فى شهر مارس وإبريل وينجح فى جميع الأراضى ما عدا الأراضى القلوية أو الملحية أو سيئة الصرف.

* وقيمته الغذائية أن كل ١٠٠ جرام منه تعطى:

٨٩٪ ألياف ، ٢جرام بروتين، ، ٢,٠جرام دهون ، ٩جرام كربوهيدرات ، ١٩ملليجرام كالسيوم ، ٢٧ ملليجرام فوسفور و ١ ملليجرام حديد ، ٤٩٥٠وحدة دولية من فيتامين أ ، ١٢,٠ملليجرام ريبوفلافين (فيتامين ب المركب) و ٨ملليجرام حامض سكوربيك . ويعطى كل ١٠٠ جرام من القرع العسلى ٣٦سعرًا حراريا ويفيد القرع العسلى البشرة الجافة بتدليكها فيكسبها طراوة ولمعانا طبيعيا.

* وفى تذكرة داود ذكر عن القرع :

أن أكله بالخل يقطع الحمى مجرب وجرادته تزيل الصداع طلاء وأن غرز بالشعير وأودع النار فى العجين حتى ينضج وهرس وصفي واستعمل بالسكر أو التمر هندى نفع من حرارة الدماغ والرمد والحميات نفعا ظاهرا والقرع يلين ويرطب ويفتح السدد ويدر ويزيل الخلفة والمرّ منه ينفع من اليرقان وأكله بالسكر مربى أو مطبوخا وشرب مائة مزيل للوسواس والجنون والصداع...».

* أكدت دراسة بالمركز القومى للبحوث أن الأبحاث الحديثة تؤكد أن القرع العسلى له فوائد صحية كثيرة حيث أن شرب كوب واحد من عصير القرع يوميا يقى من الإصابة بمرض السرطان كما أن تناول لب القرع يعمل على إعادة الحيوية والشباب لجسم الإنسان .

الخيار

* يتبع العائلة القرعية وهو من محاصيل الخضر التى يقبل عليها كافة طبقات الشعب ويزرع الخيار فى ثلاثة عروات : عروة صيفية فى فبراير ومارس وعروة نيلية فى أغسطس وسبتمبر وعروة شتوية فى أكتوبر ونوفمبر ويجود فى كل أنواع الأراضى ما عدا الأراضى الملحية والقلوية وسيئة الصرف.

* وقيمته الغذائية فى كل ١٠٠جرام منه يعطى :

٩٥٪ ماء ، ١٢ سعر حرارى ، ٠,٧جرام بروتين ، ٠,١جرام دهون و ٢,٧جرام كربوهيدرات ، ١٠مlليجرام كالسيوم و ٢١ ملليجرام فوسفور و ١,٢ملليجرام حديد و ٢٦٠ وحدة دولية فيتامين أ و ٠,٠٣ملليجرام فيتامين ب ١ ، ٠,٠٤ملليجرام فيتامين ب مركب ، و٨ ملليجرام فيتامين ج .

* أن الخيار يحتوى على ٩٥٪ تقريبا ماء رغم فوائده الصحية فإنه يحتوى على السيليولوز مما يؤدى إلى عسر الهضم عند تناوله نيئا لذلك لا ينصح للأطفال أو المرضى أو كبار السن بالإكثار من تناوله.

* إلا أنه على شكل عصير أو شرائح عظيم الفائدة فى الوسائل المتبعة للتجميل وذلك لمفعوله المؤكد على البشرة والأظافر والشعر ويرجع ذلك لما يحتويه من فيتامينات تفيد الخلايا وكذلك المركبات الكبريتية .

* كما يستعمل الخيار لترطيب البشرة والقضاء على الالتهابات فى حالة تصلب الشرايين والأكزيما والالتهابات السطحية وغيرها مما يصيب البشرة بالانتفاخ والاحمرار أما في حالة خشونة البشرة وجفافها فإن الخيار يلعب دورا فعالا فى تركيب مستحضرات التجميل.

* ويلجأ فى القرى إلى استخدام الخيار كمهدئ وملطف ضد الالتهابات التى تصيب القدم واليد وكعلاج للحروق ولدغ الحشرات.

* أما قشرة الخيار فتسكن الصداع إذا وضعت على الجبهة والصدغين ويفيد فى

تنقية الجسم من السموم بالنسبة لمرضى السكر.

* وذكر فى تذكرة داود عن الخيار ما يلى :

« يطفئ اللهيب والعطش وغليان الدم وكرب الصفراء ويسكن الصداع الحار ويفتح سدد الكبد ويدر البول ويفتت الحصى وإذا اعتصر ماؤه وشرب بسكر أسهل المترقين واليابسين ويسكن الحميات وينفع من اليرقان. . . وإن عصر الخيار وطُلى بمائة الشعر منع القمل أن يتولد فيه وأن درس جميعة وعرك البدن به قطع الحرارة والحكة والجرب ونعم البشرة وهو ردئ الهضم ثقيل تفاخ ويولد القراقر ووجع الجنبين. . . ».

* ويعتبر الخيار من أفضل وسائل التجميل الطبيعية وتستخدم لإزالة الهالام السوداء حول العينين وذلك بوضع شرائح الخيار عليها ويستخدم لعلاج تجاعيد الوجه بوضع شرائح منه يوميا على أماكن التجاعيد كما يساعد على تقليل إفراز الدهون من البشرة الدهنية .

* وأصحاب الوجه الشاحب والبشرة المجهدة يعمل قناع الخيار بنصف فنجان من الخيار المبشور + بياض بيضه + ملعقتان صغيرتان من اللبن البودرة وتخلط هذه المكونات لصنع عجينة رقيقة يدهن بها الوجه ثم يشطف بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة ويعاد الشطف بالماء البارد ثم تجفف وتكون النتيجة ممتازة .

الخرشوف (الأرضى شوكى)

* اسمه خرشوف فى مصر وخرشف بفتح الخاء والشين بالبربرية وكنار وانكنار بعامية الشام ويعتبر شمال إفريقيا الموطن الأصلى للخرشوف وتنتشر زراعته بحوض البحر المتوسط وهو نبات عشبى معمر يجف مجموعه الخضرى فوق سطح الأرضى سنويا ثم يتجدد نموه بعد ذلك فى خريف كل عام ويتجدد كل أربع سنوات وتجود زراعته فى الأراضى الصفراء الثقيلة الجيدة الصرف وتفضل زراعته فى المناطق الساحلية التى تختلف فيها درجات الحرارة كثيرا بين الليل والنهار وهو يتبع العائلة المركبة .

واهتم العرب بزراعته ونقلوه إلى الأندلس مع الفتح الإسلامى ومنها انتقل إلي أوربا والكلمة الإنجليزية (ارتشوت) هى ترجمة للكلمة العربية «الأرضى شوكى» وهو الاسم العربى الأول للخرشوف.

* والخرشوف غير المطبوخ طعمه مر قليلا لاحتوائه على مادة راتنجية وتسمى «سينارين» فهو لذلك لا يؤكل إلا بعد سلقه للتخلص من هذه المادة المرة وقد وصفه داود الأنطاكى فى تذكرته على أنه مفيد لأمراض الكبد والمرارة وقد ثبت ذلك فعلا فى العصر الحديث حتى أن بعض معامل الأدواء العالمية وخاصة الألمانية تنتج أدوية خلاصته من الخرشوف لاستعماله لأمراض الكبد والمرارة وإزالة دهون الدم وقد تأكد أن الخرشوف يزيد من إدرار العصارة المرارية بواسطة الكبد وبذلك يعمل على غسل القنوات الصفراوية ولما كانت العصارة الصفراوية من أهم منافذ إخراج مادة الكولسترول من الدم إلى الأمعاء فإن عصارة الخرشوف تساعد على التخلص من مادة الكولسترول المعروفة بعلاقتها بأمراض تصلب الشرايين .

* والخرشوف قابض للأمعاء لاحتوائه على مادة سكرية تتحول بعد هضمها إلى سكر « فراكتوز» وهو سكر لا يحتاج للأنسولين داخل الجسم ولذلك فهو مفيد فى غذاء مرضى السكر على أن مادة البكتين التى تساعد على امتصاص المواد الغذائية والماء من الأمعاء لإبطالها لحركة الأمعاء الدقيقة والقولون.

وللاستفادة الكاملة من الخرشوف يفضل تناوله مسلوقا أو على شكل سلاطة

بالليمون دون إضافة اللحم أو الدهون حتى لا تضيع فوائده فى غسل الدم من الدهنيات والكولسيترول .

* وقيمته الغذائية هى : أن كل ١٠٠ جرام منه يعطى :

٨٣٪ رطوبة، ٢٤ سعر حرارى ، ٢,٤جرام بروتين ، ١,٠جرام دهون ، ٧جرام كربواهيدرات ، ٢٤ ملليجرام كالسيوم ، ٨٧ملليجرام فوسفور ، ٩,٠ملليجرام حديد ، ١٣٠وحدة دولية من فيتامين أ، ٨,٠ملليجرام فيتامين ب١ ، ٢ ملليجرام فيتامين ج .

الشليك (الفراولة)

* الشليك من المحاصيل البستانية المطلوبة فى كل مكان وهو يتبع العائلة الوردية وتتكاثر النباتات بتقسيم النباتات القديمة وهى الطريقة المتبعة فى مصر وأنسب أنواع الأراضى هى المفككة بصورها المختلفة ويزرع فى ثلاثة مواعيد الزراعة الشتوية فى سبتمبر وأكتوبر ، والزراعة الصيفى فى يوليو وأغسطس ، والزراعة الربيعى فى شهر مارس.

* وقيمته الغذائية هى أن كل ١٠٠ جرام منه تعطى :

٨٩٪ ماء، ٣٥سعر حرارى، ٨, ٠ جرام بروتين، ٥, ٠جرام دهون ٣, ٨جرام كربوهيدرات، ٢٦ ملليجرام كالسيوم، ٢٢ ملليجرام فوسفور ٨, ٠ملليجرام حديد، و٥٠وحدة دولية فيتامين أ ، ٠٣, ٠ملليجرام فيتامين (فيتامين ب١) ، ٠٦, ٠ملليجرام ريبوفلافين (فيتامين ب مركب) ٥٨ ملليجرام (حامض اسكوربيك) فيتامين ج .

* الفراولة تساعد على التخلص من التجاعيد ولإضفاء الإشراق والتألق يدهن الوجه بطبقة من عصير الفراولة قبل النوم ثم يشطف فى الصباح بماء البقدونس وهو مناسب للبشرة الدهنية .

* أثبتت دراسة أمريكية أن تناول ٢٤٠ جرام من الفراولة يزيد من اندفاع مضادات الأكسدة فى الدم بنسبة ١٠٪ ومضادات الأكسدة عبارة عن جزئيات صغيرة تحمى الخلايا من السرطان وأمراض العيون .

البصل

* اسمه ويزليم (بفتح الياء الأولى) بالبربرية ودوفص ويتبع الفصيلة الزنبقية وتعتبر مصر منطقة الإنتاج الثالثة له فى العالم بعد أمريكا وأسبانيا ويزرع البصل فى صعيد مصر العليا وفى الوجه البحر، ويجود فى الأراضى الصفراء بنوعيها وميعاد زراعته ، تزرع البذور فى المشتل فى الوجه القبلى من نصف أغسطس إلى آخر سبتمبر وتشتل فى أكتوبر ونوفمبر وفى الوجه البحرى يزرع المشتل فى أكتوبر ونوفمبر وتشتل فى ديسمبر .

* والقيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام منه كما يلى : ٨٨٪ ماء ، ٤٥ سعر حرارى ، ١ جرام بروتين ، ٠,٢ جرام دهون ، ١٠ جرام كربوهيدرات ، ٣٢ ملليجرام كالسيوم ، ٤٤ ملليجرام فوسفور ، ٠,٥ ملليجرام حديد، ، ٥٠ وحدة دولية من فيتامين أ ، ٠,٠٣ ملليجرام فيتامين (فيتامين ب١)، ٠,٠٤ ملليجرام ريبوفلافين (فيتامين ب مركب)، ٩ ملليجرام حامض سكوربيك (فيتامين ج).

* ذكر فى الطب النبوى لابن القيم :

روى أبو داود فى سننه عن عائشة رضى الله عنها « إنها سئلت عن البصل فقالت « إن آخر طعام أكله الرسول ﷺ كان فيه بصل » والبصل حار يدفع ريح السموم ويفتق الشهوه ويقوى المعدة ويهيج الباءة ويزيد فى المنى ويحسن اللون ويقطع البلغم ويجلو المعدة وبذره يذهب البهق ويدلك به حول داء الثعلب فينفع جدا وهو بالملح يقلع الثآليل وإذا شمه من شرب دواء مسهلا منعه من القيء والغثيان ، وإذا تسعط بمائه نقى الرأس ويقطر فى الأذن لثقل السمع والطنين والقيح والماء الحادث فى الأذنين وينفع من الماء النازل فى العينين اكتحالا يكتحل ببذره مع العسل لبياض العين والمطبوخ منه كثير الغذاء: ينفع من اليرقان والسعال وخشونة الصدر ويدر البول وينفع من عضة الكلب، . . . ».

* شراب البصل والعسل أفضل طريقة لمكافحة أمراض البرد والربو وطرد السعال وكلها عوارض تظهر فى هذا الموسم ، هذا ما توصلت إليه الأبحاث الطبية وأظهرت أن جهاز التنفس لدى الأطفال المصابين بأمراض البرد يكون حساسا للغاية مما يسهل دخول

المهيجات بسرعة فائقة إلى الأنف وجيوبه وإلى الحلق والحنجرة خصوصا عندما يكون الطفل بين السنة الأولى والسادسة من العمر لأن جهاز المناعة لديه يكون ليس دون المستوى المطلوب فى الأداء وينصح الأطباء بعدم اللجوء فورا للأدوية المألوفة ومن يرغب فى التجربة عليه باتباع الوصفة التالية : أمزج ٥٠جرام من البصل المقطع إربا إربا و ٨٠جرام عسل نحل ، ٤٠٠ جرام سكر، ولتر ماء ثم يوضع هذا المزيج على النار ليغلى لمدة ثلاث ساعات وبعد أن يبرد هذا الشراب يصفى بشاشة قطنية ويفرغ فى زجاجة، وبعد أربعة أو خمسة أيام على الأكثر يتخلص المريض من السعال والبرد.

* إن البصل المسلوق يعالج الاكتئاب ويعتبر البصل من العلاجات الطبيعية لكثير من الأمراض لما له من فوائد عظيمة وما يحتوى عليه من عناصر غذائية فقد أكدت الدراسات الطبية أن له فوائد عديدة في علاج القلب والصداع والأنفلونزا وأما الجديد الذى قررته مجموعة من أطباء علم التغذية في أمريكا أنه أيضا يحتوى على العناصر الغذائية المفيدة فى حالات الاكتئاب هذا المرض العصرى الذى يتسبب فى الإصابة بأمراض كثيرة مثل السكر وأمراض القلب ويقول العلماء أن البصل المسلوق مفيد جدا عند الشعور بحالة الاكتئاب المفاجئ بشرط أن يكون مسلوقا دون إضافة ملح وسوف يعمل على تهدئة أعصابك بمجرد الإقبال عليه ولو لمدة أسبوع واحد.

* فى دراسة بجامعة كاليفورنيا بأمريكا أثبتت أن البصل يبرز كواحد من أهم الوسائل لمحاربة السرطان لأن فى البصل مركبا اسمه «كويريتين» عرف عنه بشكل قاطع أنه فعال جدا فى منع تكون الورم مهما كان نوعه خبيثا أو حميدا.

وأن مركب « الكويريتين » الموجود فى البصل يفيد فى منع أمراض الدورة الدموية وتنشيط الدم وتنقيته من الترسبات والسموم الناجمة عن حركة الدم العادية.

* وذكر فى تذكرة داود الأنطاكى :

أنه يقطع الأخلاط اللزجة ويفتح السدد ويقوى الشهوتين خصوصا المطبوخ مع اللحم ويذهب اليرقان والطحال ويدر البول والحيض ويفتت الحصى وماؤه ينقى الدماغ سعوطا ويقطع الدمعة والحكة والجرب كحلا خصوصا مع التوتيا والعسل ، وشهد الزنابير والبرص والكلف والثأليل والقروح مع الملح والبارود ، العسل والسداب مجرب لعضة الكلب مع شعر الأدمى، والسموم مع التين ويعيد الشهوة إذا انقطعت مع الخل

وإذا شوى ودرس مع شحم الخنزير أو السمن أو سنام الجمل لين المقعدة واذهب الشقاق والبواسير والزحير مجرب وعصارته تنقى الأذن والسمع وأكله مشويا يرطب الأرحام ويزلق المعى مجرب ويقطع رائحته البقلا والجوز المشوى والخبز المحرق ولعلاج الثعلبة فإن دلكه به مع النطرون يذهبه وينبت الشعر».

* فى آخر البحوث أكد مجموعة من الباحثين بجامعة « برن » السويسرية أعلنوا أن تناول جرام واحد يوميا من البصل الجاف يقلل نسبة ٢٠٪ على الأقل من هشاشة العظام التى تصيب الإنسان وخاصة المرأة مع تقدم العمر وقد بدأت التجارب أولا على الفئران ثم طبقت على النساء والرجال وجاءت النتائج جيدة جدا خاصة مع النساء ، وجاءت جيدة مع الرجال حيث أثبتت الإحصاءات أن ثلث الذين يعانون من هشاشة العظام من الرجال خاصة بعد سن الخمسين.

* أثبت الأطباء الأمريكيون فى بحث صادر عنهم إلى أثر عصير البصل وأبخرته فوجدوا أن مضغ البصل لمدة خمس دقائق يطهر الفم تطهيرا تاما، وأن أبخرته التى طالما بعثت الدمع فى عيون ربات البيوت وهن يبشرونه فى المطابخ تفيد فى بعض حالات الزكام وقد عرضوا قروحا متقيحة لهذه الأبخرة مددا مختلفة على فترات منقطعة فشفيت خلال مدة قصيرة.

* وقد أثبت الطب الحديث أيضا من فوائد البصل أنها تعادل فائدة الأنسولين فى علاج مرض السكر وتناول بصلة واحدة متوسطة الحجم يوميا يؤدى إلى خفض نسبة السكر فى الدم.

* وثبت علميا أن البصل أقوى المطهرات وقاتل الجراثيم منذ قديم الزمن فقد كان قدماء المصريين والإغريق يعتقدون أن البصل دواء ناجح لكثير من الأمراض وقد بلغ من اهتمام الفراعنة بالبصل واعتمادهم عليه أنهم كان يقسمون به.

* وقد ذكر القدماء أيضا أن هناك ثمانية وعشرون مرضا مختلفا يعالجها البصل لكن الأطباء ظلوا يسخرون من هذه العقيدة إلى أن قام أحد كبار أطباء الروس باختبار مائة وخمسين نوعا من النباتات من بينها البصل لمعرفة مدى تأثيرها على البكتريا والجراثيم فوجد أن أقواها البصل وأنه يقتل ميكروب التيفوس وكثيرا من الجراثيم الأخرى العنيدة.

الطماطم

* تتبع الطماطم العائلة الباذنجانية وتعتبر من المحاصيل الرئيسية للاستهلاك المحلى والتصدير وتنجح فى مصر على مدار العام وذلك باستثناء فترات الصقيع والحر الشديد وتزرع فى ثلاثة عروات صيفى مبكر فى شهر ديسمبر عروة صيفية فى فبراير إلى أبريل، وعروة نيلية خلال شهر يوليو وتجود الطماطم عموما بالأراضى الصفراء الخفيفة مع جودة الصرف.

* يقول المؤرخون أن بلاد بيرو بأمريكا الجنوبية هى الموطن الأول للطماطم وأن المكتشف الأسبانى (هرنا كورتيز) هو الذى نقلها إلى أوروبا ومنها انتقلت إلى البلاد الأخرى.

* أن اللون الأحمر هو اللون المألوف للطماطم إلا أنه لا يعنى أنها غنية بالفيتامينات لأن هذا اللون يدل على أنها قد نضجت بفعل أشعة الشمس وقد أثبتت دراسات أمريكية أن الطماطم الصغيرة ذات اللون الأصفر مصدر غنى من مصادر الفيتامينات.

* وقيمة الطماطم الغذائية فى أن كل ١٠٠جرام منها تعطى:

٩٤٪ماء، ٢٠ سعر حرارى، ١جرام بروتين، ٣,٠جرام دهون، ٤جرام كربوهيدرات، ١١مللیجرام کالسیوم ، ٢٧ ملليجرام فوسفور ٦ ملليجرام حديد ، ١١٠٠ وحدة دولية فيتامين أ ، ٦,٠ ملليجرام ثيامين ، ٢٣ مللجيرام حامض اسكوربيك (فيتامين ج) .

* فمن الهام جدا تناولها طازجة بكاملها وبقشرها وبذورها وعصيرها لأن القشرة تسهل عمل الأمعاء وحركاتها الاستدارية مما يساعد على طرح الفضلات ومكافحة الإمساك وتعين على تطهير الأمعاء بما تجرفه أثناء سيرها من الفضلات المتراكمة فى الثنايا والتعاريج وهى ملينة بسبب عدم إمكان امتصاص القشور ووصول هذه القشور إلى الأمعاء الغليظة وتفتتها قطع البراز المتراكمة فيها أمام المستحلب أو المادة اللزجة التى تغطى البذور فتفيد لأنها تساعد على تأمين عملية الانزلاق المعوى فترطب الجوف وتسهل مرور الكتل البرازية وتحتوى الطماطم على أكثر من ٩٠٪ من حجمها عصيرا هو دمها

وهذا أسهل فى الامتصاص يدخل الدورة الدموية حاملاً معه العناصر اللازمة للترميم كالفوسفور والحديد وحاملا معه الأملاح القلوية التى تعادل من حموضة الدم.

* يراعى على المصابين بأمراض الكبد أو التهاب القولون إلى وجوب تناول الطماطم بدون قشرها لأن القشر السليلوزى عسير الهضم على ذوى الأمعاء الحساسة .

عصير الطماطم شراب سائغ ولذيذ ورخيص وغنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية ومن عيوب الطماطم أنها تتأكسد بسرعة إذا ما أزيلت عنها قشرتها فتفقد جانب كبير من فيتامين ج .

* من فوائد الطماطم أن تزيل الأثقان الموجودة بالأقدام فالاثفان عبارة عن تقرن جلدى وتراكم طبقاته السطحية بعضها فوق بعض بسبب ضغط الحذاء وعبثا يحاول الإنسان إزالتها لأن جذورها تظل ممتدة تحت الأدمة ولكن الطماطم تستطيع حسم هذا الموضوع وذلك بأن تغمس القدم المصابة بالثفن فى الماء لمدة ١٠ دقائق ثم تقطع شريحة من الطماطم وتوضع على الثفن بحيث يلاصق لبها الثفن ثم تلف القدم بقطعة قماش وينزع فى الصباح وتتكرر العملية خمسة ليال.

* من فوائد الطماطم يصفها الأطباء للأطفال الرضع بتناول كميات من عصيره مخففة بالماء.

* يراعى لتجميل بشرة الوجه يعمل قناع الطماطم بأن تهرس ثمرة وتبشر قشرة ليمونة ثم يضاف لها عصير الليمون ويوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف بالماء الفاتر وهذا القناع مناسب للبشرة الدهنية .

* تحتوى الثمرة الواحدة من الطماطم على فيتامين «ج» وبيتاكاروتين مما يحمى من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب كما أنها غنية بالبوتاسيوم وتقلل الملح مما يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع كما تعالج احتباس البول.

* ثبت أن صلصة الطماطم تمنع الأزمات القلبية فى دراسة علمية لبعض العلماء الأوربيين ذكروا أن صلصة الطماطم تحتوى على مادة (لايكوبين) التى تعمل علي خفض معدل الإصابة بأزمات القلب عند الرجال بحوالي النصف وأشار العلماء أن ثمار الطماطم نفسها ليس لها التأثير نفسه لأنها لا تحتوى على تلك المادة وأن تناول صلصة الطماطم سواء الموجودة فى البتزا والكاتشب أو المكرونة أو غيرها من المواد الغذائية تفيد فى تجنب الرجال مخاطر الإصابة بأزمات القلب.

البطاطس

* تعتبر البطاطس من محاصيل الخضر الرئيسية في مصر وتحتل المركز الأول بالنسبة لمحاصيل الخضر التصديرية وتجود زراعتها فى أراضى الجزاير والأراضى الطمية نظرا لجودة الصرف والتهوية التى تسمح بنمو الدرنات ولا ينصح بزراعتها فى الأراضى الثقيلة أو الغدقة حيث أن تماسك حبيبات التربة وسوء التهوية يحدان من نمو الدرنات وتزرع فى ثلاثة عروات ، العروة الصيفى فى ديسمبر إلى يناير والعروة النيلي فى سبتمبر وأكتوبر والعروة المميزة فى نوفمبر ويحتاج نبات البطاطس فى الأطوار الأولى من حياته إلى جو دافئ (٢٠ ـ ٢٥ درجة مئوية) ونهار طويل وذلك لتكوين مجموع خضرى وجذرى ثم يتلوها جو يميل إلى البرودة (١٥ ـ ١٨ درجة مئوية) ونهار قصير وهذا النبات الدرني يكاد يكون غذاء أساسيا خاصة في البلاد الأوربية فهو الغذاء القومى لألمانيا وسويسرا وبريطانيا كما أنه الغذاء المحبب فى البلاد الأوردية الشرقية والغربية على السواء والبطاطس وشقيقتها البطاطا من أهم مصادر الغذاء المستعملة فى مكافحة الجوع وسوء التغذية فى البلاد الفقيرة وعرفت البطاطس أولا بواسطة المستكشفين فى القرن السادس عشر ونقلت فكرة زراعتها إلى أوربا ثم إلى باقى دول العالم وتعتبر البطاطس أغنى أنواع الخضر والمأكولات بالمواد النشوية ولكنها فقيرة فى بعض الأملاح المعدنية والدهنية.

والقيمة الغذائية لها تتضح من الآتى:

كل ١٠٠ جرام منها يعطى :

٧٨٪ ماء، ٨٣سعر حرارى ، ٢جرام بروتين ، ١,٠جرام دهون ، ١٩ جرام كربوهيدرات ، ١١ ملليجرام كالسيوم ، ٥٦ملليجرام فوسفور ، ١ملليجرام حديد ، ٢٠وحدة دولية من فيتامين أ ، ١١,٠ملليجرام ثيامين ، ٤,٠ملليجرام فيتامين ب مركبا، ١٧ ملليجرام فيتامين ج .

* قد يتسبب النظام الخاطئ فى تقشير البطاطس فى جعلها تفقد الكثير من محتوياتها المفيدة، وذلك لأن معظم الفيتامينات والأملاح المعدنية يقع تحت القشرة الخارجية للثمرة ولذلك فإنه يجب عند تقشير البطاس أن يتم نزع القشرة الغامقة فقط وحيث أن ذلك

صعب مع استعمال السكين لذلك فإن الحل يكون بسلق البطاطس ونزع القشرة الرقيقة فقط وهناك اتجاه فى الدول المتقدمة لأكل البطاطس بقشرها حتى لا تفقد أيا مكوناتها الغذائية حتى أنهم يبيعون قشر البطاطس فى أكياس مثلما يبيعون شرائحه المحمرة.

* وللاحتفاظ بثمار البطاطس سليمة يجب تخزينها فى مكان جيد التهوية بعيد عن الحرارة والرطوبة والضوء ويجب عدم وضعها فى أكياس بلاستيكية .

* أن ثمرة بطاطس واحدة كافية بأن تمد جسم الإنسان بنحو ٣٥ ٪ من الكمية التى يحتاجها الجسم من فيتامين ج يوميا.

* من فوائد البطاطس فى حالة انتفاخ الجفون وتحت العينين ضع قشر البطاطس على الجفون وتحت العينين سيزيل الانتفاخ فى الحال ثم قم بشطف الوجه بالماء البارد وجففه جيدا.

* البطاطس غير المطبوخة أو المسلوقة عسيرة جدا فى الهضم ولا تستطيع العصارات المعدية أن تهاجم تماسكها ولذلك يجب ألا تؤكل إلا بعد تمام نضجها.

* الماء الذى تغلى فيه البطاطس قد يحتوى على بعض المواد الضارة بالجسم لذلك يحسن التخلص منه بعد غليه خاصة إذا كانت البطاطس قد وضعت بقشرتها كاملة.

* أكدت دراسة طبية حديثة أن تناول البطاطس يجلب النوم الهادئ حيث تبين أن ما بها من نشويات يؤدى إلى تنشيط مادة « السيروتونين » وهى مادة كيميائية يفرزها المخ وتتمتع بخصائص مهدئة تساعد على الاسترخاء.

الثوم

* الثوم محصول شتوى يتبع العائلة النرجسية من أقدم النباتات التى عرفها قدماء المصريين وتعتبر جمهورية مصر ثانى أكبر دولة منتجة للثوم فى العالم بعد أسبانيا ويعتبر الثوم المصرى ذو مكانة مرموقة وهو من السلع التصديرية الهامة التى تعتمد عليها مصر فى تجارة الصادرات وهو يزرع منفردا أو محملا على محاصيل أخرى وميعاد زراعته فى مصر أواخر أغسطس حتى نهاية أكتوبر ويجود فى معظم الأراضى والتربة المناسبة هى الطيمية والصفراء والخفيفة ويتحمل الثوم الملوحة الخفيفة وأهم أصنافه فى مصر البلدى أو المصرى والصنف الصينى والصنف الأمريكى .

* وقيمة الثوم الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠ جرام منه تعطى :

٦٥٪ ماء ، ٧٠ سعر حرارى، ٥ جرام بروتين ، ١٣,٠ جرام دهون ، ٣٢ جرام كربوهيدرات ، ٠٢, مللیجرام كالسيوم ، ٣٩ ملليجرام فوسفور، ٣,٠ ملليجرام ثيتامين، ٠٢,٠ ملليجرام ريبو فلافين (فيتامين ب مركب) و ٦ ملليجرام فيتامين ج (حامض اسكوربيك) .

* أن الثوم بحق ملك متوج يقى الجسم من أمراض كثيرة لأنه قد استطاع العلماء من رءوس الثوم الطازجة مادة فعالة ضد السرطان ومادة أخرى لها تأثير المضادات الحيوية وقد ثبت أن الثوم المصرى يحتوى على أعلى نسبة من مادة «الأليين» (٢,٨جرام لكل كيلو جرام ثوم) بالنسبة لكافة أنواع الثوم الأخرى ولاحتوائه أيضا على نسبة عالية من الكبريت كذلك أمكن استخلاص مادة أخرى زيتية من الثوم الطازج وتعتبر مضادا حيويا يتم تصنيعه فى ألمانيا.

* أن المواد الفعالة الموجود فى الثوم تعمل على تخليص الجسم من الكولسترول بتخزينه تحت الجلد فى صورة غير فعالة تحترق وتستهلك بالتمارين الرياضية والمجهود العضلى.

* إن استخدام الثوم فى حد ذاته يمد الجسم بجميع العناصر المعدنية والزيوت الطيارة

والمواد الحريفة التى تساهم في قتل البكتريا والفيروسات خاصة تلك التى تصيب الجهازين التنفسى والهضمى بالإضافة إلى خاصيته العلاجية فى تخفيض نسبة السكر فى الدم.

* إن الزيوت الطيارة التى يحتويها الثوم لها القدرة على إذابة الكولسترول المعروف علميا بأنه نوع من الدهون الفوسفاتية .

* إن الثوم المستخدم فى إعداد الوجبات المطبوخة غير ذات فائدة حيث تفقده عملية الطبخ كل الزيوت الطيارة وتتبقى منه ألياف عسرة الهضم أما استخدامه فى صورته النيئة فتحقق أكبر استفادة ممكنة من حيث تقليل نسبة الدهون .

* يستخدم الثوم لعلاج المعدة فيبلع علي هيئة فصوص مقطعة أو بالماء كما يستخدم فى علاج الزكام فيستعمل حيث يستنشق دخان الثوم وحبة البركة حتى يعجل بزوال الزكام.

* لكى يؤدى الثوم مفعوله يأخذ نيئا وغير مطبوخ على حدة ويجب عدم تناول المواد النشوية أو السكرية والأغذية البروتينية أو الخبز لأن هذه المواد تعيق فعل الثوم بل تمنعه من القيام بعملية امتصاص الشوائب وتضعف فاعلية الطريقة العلاجية.

* يجب عدم تناول الثوم مع الفواكه السكرية أو الأغذية التى تحتوى على سكر أو عسل أو حليب بمعنى أن خليطه مع هذه الأغذية يسبب مغصا مؤلما وإسهالاً.

* يستخدم الثوم فى علاج التهاب الحلق وذلك بأخذ رأسين من الثوم وسحقهما أو تقطيعهما وخلطهما بكأس من الماء ويذاب هذا الخليط حتى يصبح بقوام السحلب ثم يتم الشرب ببطء مع الغرغرة.

* الثوم يعالج الجروح المتقيحة بمعالجة الجرح بغسيله بمحلول مؤلف من جزء واحد من عصير الثوم وأربعة أجزاء من الماء المقطر.

* تؤثر أبخرة الثوم على (الدفتريا) حيث تموت مسبباتها بعد خمس دقائق من تعرضها للمواد الطيارة المنبعثة منه.

* وقد ثبت أن مضغ الإنسان للثوم لمدة ثلاث دقائق يعد كافيا لقتل الميكروبات التى

تكون فى الفم.

* إن الثوم استعمل منذ القدم كدواء منبه ويعطى فى الحميات وبخاصة الحمى المتقطعة وفى الكحة والأمراض التى تصيب الجسم بالهزال كما أنه مدر للبول ومنفث ومفيد فى علاج الدوسنتاريا الأميبية ويوقف نمو البكتريا.

* كما ثبت علميا أنه يخفض ضغط الشرايين وضغط الدم العالى وهو يؤثر تأثيرا مباشرا على عضلات القلب فينشطها وينشط معظم الدورة الدموية.

* من خلال محاولة الأطباء بمعهد هارفارد بواشنطن بأمريكا قاموا باستخلاص خلاصة الثوم وخلطها مع ماء مالح وتم حقنها في فئران تعانى من سرطان الكبد والواقع أن النتيجة كانت مذهلة حيث انخفض معدل حدوث السرطان إلي ٥٠٪ وفى محاولة أخرى لإثبات العلاقة بين الثوم والسرطان قام الأطباء بجمع مائة وعشرين فأرا ثم تم تقسيمهما إلى مجموعتين وتم تقسيم إحدى المجموعتين إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة منها مكونة من عشرين فأرا وتم وضع نظام غذائى بحيث تم وضع كل عشرين فارا من المجموعة الأولى على نظام معين من حيث مستوى البروتين (أى وجبات عالية البروتين ووجبات متوسطة البروتين ووجبات منخفضة البروتين) وتم خلط طعام كل المجموعة الأولى بالثوم أما المجموعة الثانية فكانت بنفس النظام فقط دون خلط الثوم وبعد سبعة أيام من اتباعهم هذا النظام تم حقن الفئران كلها بخلايا سرطانية وبعد شهر تم فحص الفئران وكانت النتيجة لذلك أن الفئران التى تناولت الثوم مع اختلاف تركيز البروتين فى طعامها كانت نسبة إصابتها بالسرطان أقل بينما المجموعة التي تسير على وجبات بروتين منخفضة هى التى أصيبت فقط بسوء التغذية ومن هنا خرج العلماء بنتيجة مهمة مقتضاها أن يخلط الطعام بنسبة ٥٪ من الثوم.

* أثبت فريق بحثى ألمانى أن نسبة الكولسترول فى الدم تنخفض بنسبة ١٧٪ باستخدام المادة الفعالة فى الثوم كما أكد فريق بحثى أمريكى أن الثوم يقلل من خطر النوبات القلبية وتناول زيت الثوم يقى من بعض الأزمات القلبية كما أثبتت الدراسات على الثوم أنه يقلل من مستوى السكر فى الدم ويضعف نمو الجراثيم داخل جسم الإنسان ويساعد على علاج الأمراض الجلدية التى تصيب الأقدام.

* جاء فى كتاب الطب النبوى لابن القيم رضي الله عنه : أن الثوم يسخن إسخانا قويا فهو هاضم للطعام وقاطع للعطش ومدر للبول ومقاوم للسع الحشرات وجميع الأورام وإذا دق وعمل به ضماد على نهش الحيات ولسع العقارب نفعها وجذب السموم منها وكذلك أنه إذا أضيف مع الخل والملح والعسل ثم وضع على الضرس الموجع أسكن وجعه.

* قدماء المصريون والشعوب القديمة عرفوا أهمية الثوم وتأثيره على عدة أمراض أهمها كافة أمراض الجهاز التنفسى بما فيه السل وأمراض الدوسنتاريا والنزلات المعوية وبعض الحميات وكان المصريون القدماء يستخدمونه تعويذه للتقرب للإله وكانوا يأكلونه نيئا.

* لقد ثبت الأبحاث العلمية أن البصل والثوم لهم تأثير على هرمون زيادة القدرة الجنسية .

* لكى تتجنب رائحة الثوم فى الفم يبلع الثوم دون تقطيعه فى الفم ومضغها حيث ثبت أن تقطيع الثوم يسبب الرائحة غير المستحبة فعملية التقطيع ينتج عنها ظهور الإنزيم المسبب للرائحة ولا يحدث هذا الإنزيم إلا عند التقطيع فقط وفى حالة أكل الثوم ومضغه يؤكل بعده عود من نبات أخضر مثل عود خس أو عود جرجير أو عود بقدونس حيث ثبت أن المادة الخضراء (الكلورفيل) وهى المادة الخضراء فى النبات قادرة على امتصاص رائحة الثوم أكثر من معجون الأسنان .

إن تاريخ الثوم طويل يعود إلى أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد استعمله البابليون والإغريق والرومان والمصريون القدماء. وقد نصح به الرسول ﷺ حيث قال: «كلوا من الثوم وتداوا به فإن فيه شفاء من سبعين داء » والأطباء الرومان كانوا يسمون الثوم «مضاد السموم» وخلال الحرب العالمية الأولى استعملت منه آلاف الأطنان لعلاج الجنود الجرحى فقد استعمله الروس أيضا فى الحرب العالمية الثانية لمعالجة جرحاهم حيث كانوا يضعون الثوم على الجروح لسرعة التئامها وعدم حدوث مضاعفات بها.

* وهذه محاذير عند تناول الثوم:

١ ـ تؤدى زيادة كمية الثوم والإسراف فى تعاطيه إلى تبدلات فى ضغط الدم.

٢ـ تؤثر زيادة جرعة الثوم على النسله الحوامل.

٣ـ تؤثر رائحة الثوم على النساء المرضعات حيث يظهر رائحته فى الحليب ولا يقبله الأطفال الرضع.

٤ـ يؤثر الثوم وزيادةجرعته على الجهاز البولى ويمنع عن المصابين بضعف المثانة والكلى.

٥ـ للمصابين بضعف فى الهضم يهيج الثوم المعدة إذا أكثر من اكله.

٦ـ ولكى لا يفقد الثوم فوائده لا تقطعه لقطع صغيرة أو تفرمه وإنما شقه لنصفين فقط.

* وذكر فى تذكرة داود الأنطاكى :

الثوم ينفع من السعال والربو وضيق النفس وقروح المعـدة والرياح الغليظة والقولنج والسدد والطحال واليرقان والمفاصل ويدر الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى ويقطع البلغم والنسيان والفالج والرعشة أكلا والقروح والتشنج والنخاله والسعفه وداء الثعلب والدماميل والعقد البلغمية طلاء بالعسل ويسكن الضربان ويدفع السموم خصوصا العقرب والأفعى شربا. . . ومن لازم عليه بالشراب قبل الشيب لم يشب وبعده يسقط الشعر الأبيض وينبت الأسود ومع السذاب والجوز والتين وإذا طبخ بلبن الضأن ثم بالسمن ثم عقد بالعسل لم يعدله شىء فى النفح فى تهيج الباءة ومنع أوجاع المفاصل والظهر والنسا والخراج ويطلق البطن ويخرج الديدان ويمنع توالدها ويصفى الصوت ويصلح الهواء زمن الوباء وطبيخه يقتل النمل وهو مع التوشا ويذهب البرص والبهق طلاء ومع الكمون وورق الصنوبر إذا طبخ قوى الأسنان وأصلحها ومع الزفت يرقق الأظفار ضمادا ويذهب الداحس وحيث استعمل حسن الألوان وحمر الوجه».

* وأكدت الأبحاث الحديثة بأن عصير الثوم يقضى على بعض أنواع البكتريا التى تسبب الكوليرا بالإضافة إلى قدرته على علاج الدم وتقوية الجهاز المناعى للجسم.

* ومن المعروف أن الثوم يجعل مستوى الجلوكوز وضغط الدم طبيعيا ويحد من التعرض للجلطات وله تأثير مضاد لتكاثر الميكروبات التى تتلف المواد الغذائية.

* وأن تناول الثوم ومضغه يقى آلام التهاب اللوز ويطرد الديدان من المعدة والأمعاء

وذلك إذا تم تناوله على هيئة كوب ماء مغلى مع فصين من الثوم .

* أكدت الدراسات الحديثة أن للثوم استخدامات كثيرة منها علاج مرضى الجرب وذلك عن طريق تدليك الجسم بمزيج من الثوم مرة واحدة فى اليوم وذلك لمدة ثلاثة أيام ثم يعقبها حمام ساخن وغلى الملابس الداخلية.

* الثوم ولب البطيخ : لعلاج حصى الكلى أن هناك أفراد يعانون من آلام الكلى التى كثيرا ما تكون وتسبب آلاما مبرحة للمريض فى هذه الحالة يكون شراب الشعير بعد غليه مفيدا أما فى حالة وجود حصوات فى الكلى فإن علاجها فى خمس فصوص ثوم وخمس من لب البطيخ وسكر ويشرب على الريق كل يوم لمدة عشرة أيام حتى تتفتت الحصى.

الكرات أبو شوشة

* تنجح زراعة هذا الصنف فى الأراضى التى تنجح فيها زراعة البصل وعموما فالأراضى الصفراء الخفيفة هى أنسب الأراضى لزراعته حيث أن الجذور تتعمق إلى ٣٥ ـ ٤٠ سم من سطح الأرض ويحتاج لجو رطب معتدل وتزرع البذور فى يوليو والجزء الهام الذى يسوق هو الرأس البيضاء والكرات يتبع العائلة النرجسية.

والقيمة الغذائية للكرات:

٨٥ ٪ رطوبة ، ٥٢ سعر حرارى ، ٢,٢ حرام بروتين ، ٣,٠جرام دهون ، ١١جرام كربوهيدرات، ٥٢ ملليجرام كالسيوم ، ٥٠ملليجرام فوسفور ، ١ ملليجرام حديد، ٤٠وحدة دولية فيتامين أ (أ) ١١,٠ ملليجرام فيتامين، ٠٦,٠ ملليجرام ريبو فلافين (فيتامين ب المركب) ١٧ ملليجرام حامض اسكوربيك (فيتامين ج).

ومن فوائده الطبية :

أنه ينفع من الربو وأوجاعه والسعال ويسكن خفقان القلب وينفع من السموم .

* وجاء في كتاب الطب النبوى لابن القيم:

الكرات إذا طبخ وأكل أو شرب ماؤه نفع فى البواسير الباردة وأن سحق بذرة وعجن بقطران وبُخرت به الأضراس التى فيها الدود نثرها وأخرها ويسكن الوجع العارض فيها. . . وفيه إدرار للبول وتحريك الباءة وهو بطئ الهضم. . .».

البطيخ

* يتبع العائلة القرعية وله أسماء متعددة فى البلاد العربية فى الكويت والسعودية يطلقون عليه اسم «الرقى» أو «الركى» وفى بعض البلاد باسم الجبس أو الدبشى، وتعد قارة أفريقيا هى الموطن الأول للبطيخ ولم يعرف البطيخ في أوربا إلا فى القرن السادس عشر ومن أوربا انتقل إلى أمريكا أما فى وادى النيل فقد زرعه قدماء المصريين حيث وجدت رسومه ونقوشه على جدران المقابر والمعابد وظلت زراعة البطيخ تتناقلها الأجيال جيلا بعد جيل حتى أصبح يزرع بوفرة فى كثير من البلاد.

فى مصر مواعيد الزراعة تبعا لظروف كل منطقة حيث تبدأ زراعته فى الوجه البحرى من يناير حتى مارس وعروة نيلى فى الوجه القبلى خلال مايو ويونيه وعروة مبكرة فى محافظتى المنيا والاسماعيلية فى شهر نوفمبر حتى ديسمبر وأهم أصنافه جيزة ١ ، وديكسى لى ، بيكون ٦٠ ، وكونجو «وشارلستون جراى» وغيرها ويجود فى جميع الأراضى وخاصة الصفراء الخفيفة والرملية الخالية من الأملاح.

* وقيمته الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠ جرام منه تعطى:

٩٢٪ ماء ، ٢٨سعر حرارى ، ١ جرام بروتين ، ٠,٢ جرام دهون ، ٧جرام كربوهيدرات ، ٧ ملليجرام كالسيوم ، ١٢ملليجرام فوسفور ، ٠,٢ ملليجرام حديد و٥٩٠وحدة دولية من فيتامين أ ، ٠,٠٥ ملليجرام ثيامين ، ٠,٠٥ ملليجرام من ريبوفلافين (فيتامين ب مركب) ، ٦ ملليجرام حامض اسكوربيك (فيتامين ج).

* إن الإفراط فى تناول البطيخ عقب الطعام مباشرة يسبب عسر الهضم عند بعض الناس وذلك بسبب تمدد العصارة الهضمية فى المعدة ولذا يجب تناوله بعد الأكل بزمن كاف للاستفادة من خواصه الأخرى.

* فى الهند يستعملون بذور البطيخ «كملين» ومجدد للقوى وتؤكل محمصة فى البلاد العربية.

وبذور البطيخ هذه ذات قيمة غذائية عالية إذا تحتوى على: بروتين ٧٧٪ ،

وسكريات ١٥٪ ، ودهون ٤٣٪.

* يستخدم لعلاج حصي الكلى بتركيبه خمس فصوص ثوم وخمسة من لب البطيخ ويسقى على الريق لمدة عشرة أيام حتى تتفتت الحصوة.

* وعن فوائده ذكر داود الأنطاكى فى تذكرته:

يطفى الحرارة والإلتهاب والعطش وينفع الحميات ويسكن غليان الدم والبطيخ مرطب ملطف مسمن يفرز الماء والفضلات ويزيل العفونات والسدد اليابسة ويستخرج الاخلاط اللزجة ويفتت الحصى...» .

« ومن أكل على الجوع ونام فقد عرض نفسه للحمى وينبغى للمحرورين إذا استعملوه على الخلاء المشى ومشرب الأشربة المخرجة له كالبنفسج والرمان «.. ولب البطيخ بأسره مدر مفتت للحصى مصلح للكلى والحرقان والقروح الداخلة ويجلو البشرة من نحو الكلف...» «... وقشره يمنع النزلات طلاء وينضج اللحوم إذا رمى معها وسحيقه بالخل ينفع من النهوش والأورام طلاء ويذهب قروح الرأس بدقيق الشعير».

* أكدت دراسة علمية أمريكية أن ثمار البطيخ وبذوره وقشره مفيد لحصى الكلى والمثانة وتزيد من إدار اللبن عند الأمهات والمرضعات كما أنه ملطف للأنسجة المخاطية وأوضحت الدراسة أن لب البطيخ مقو للجسم ومفيد فى إدرار البول وأن تناول خمسة جرامات منه بعد غليها فى كوب ماء مرتين يساعد على علاج حرقان البول والتهاب الكلى المزمن.

الشمّام

* يتبع العائلة القرعية وموطنه الأصلى هو جنوب أسيا وتعتبر التربة الصفراء أحسن الأراضى لزراعته ويحتاج إلى جو حار نهارا ودافئ ليلا ولا يتحمل الصقيع ويؤثر ارتفاع درجة الرطوبة تأثيرا فسيولوجي على الشمام فيسبب قلة حلاوته ويزرع الشمام صيفا ما بين شهر فبراير ومايو وطريقة زراعته بعلى أو مسقاوى وأهم أصنافه فى مصر شهد الدقى أناناسى الدقى ، شلتون ، امبريال ، هالزبست وغيرها.

* وقيمته الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠ جرام منه تعطى :

٩٢٪ ماء ، ٢٨ سعر حرارى ، ٠,٧ جرام بروتين ، ٠,٠٤جرام دهون ، ٥,٧جرام كربوهيدرات ، ٢٦ملليجرام كالسيوم ، ٣٣ملليجرام فوسفور ، ٧٧ وحدة دولية من فيتامين أ ، وفيتامين ج ٢٩ ملليجرام .

الفلفل

* الفلفل موطنه أمريكا الاستوائية حيث يحتاج لموسم نمو دافئ فهو لا يتحمل البرودة كما أن ارتفاع الحرارة مع جفاف الطقس يؤديان إلى تساقط الأزهار والعقد الصغير والفلفل يتبع العائلة الباذنجانية وتنتشر زراعته فى مصر وهو نبات حولى ويمكن تعقيره وأهم أصنافه الفلفل الحلو وروى كنج وكستون ريبستنا ويول وقرن غزال وغيرها ويزرع فى عراوى : عروة صيفى فى شهر يناير وفبراير وعروة نيلى فى مايو ويونيه وعروة شتوى فى سبتمبر وأكتوبر.

* وقيمته الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل تعطى:

١ ـ الفلفل الأخضر :

٩٢ ماء، ٥٢ سعر حرارى، ١ جرام بروتين ، ٢ جرام دهون ، ٦جرام كربوهيدرات، ١١ملليجرام كالسيوم ، ٢٥ ملليجرام فوسفور ، ٠,٤ ملليجرام حديد، ٦٣٠وحدة دولية فيتامين أ ، ٠,٤ ملليجرام ثيامين (فيتامين ب ١) ، ٠,٧ ملليجرام ريبوفلافين (فيتامين ب مركب) ١٢٠ ملليجرام حامض اسكوربيك (فيتامين ج).

٢ ـ الفلفل الأحمر:

٨٩ ماء ، ٢٨ سعر حرارى، ١,٢ جرام بروتين ، ٠,٢جرام دهون ، ٦ جرام كربوهيدات ، ٧ ملليجرام كالسيوم ، ٢٠ ملليجرام فوسفور ، ٠,٧ ملليجرام حديد ، ٧٧وحدة دولية (فيتامين أ ، ٠,٠٧ ملليجرام فيتامين ب١ ، ٠,٠٧ ملليجرام فيتامين ب مركب ، ٨٠ملليجرام فيتامين ج .

* كشفت دراسة بريطانية عن العلاقة الوثيقة بين تناول فيتامين هـ وتخفيض احتمالات الإصابة بأمراض القلب الخطيرة بنسبة ٧٥٪ وأكد فريق من الباحثين بجامعة كمبردج أن لفيتامين هـ الذى يتوافر فى الفلفل الأخضر فاعليه كبيرة يمكن مقارنتها بالأسبرين والعقاقير المخفضة للكوليسترول.

البسلة

* البسلة من محاصيل الخضر التى تعتبر مصدرا جيدا للبروتين والكربوهيدرات كما تحتوى على مقادير متوسطة من الفيتامينات والأملاح وهى تتبع العائلة البقولية وتؤكل بذورها خضراء وجافة طهيا وتجود فى الأراضى الصفراء الخفيفة وأنسب ميعاد لزراعتها فى أوائل أكتوبر إلى منتصف نوفمبر وأهم أصنافها لتل مارفل وبروجرس ٩ ولنكن وفيكتورى .

* وقيمتها الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠جرام من الجزء الصالح للأكل تعطى:

١ ـ البسلة الخضراء :

٧٤ ماء ، ٩٨ سُعر حرارى ، ٧ جرام بروتين ، ٠,٤ جرام دهون ، ١٨جرام كربوهيدرات ، ٢٢ ملليجرام كالسيوم ، ١٢٢ ملليجرام فوسفور ، ٢ملليجرام حديد، ٦٨٠ وحدة دولية فيتامين أ ، ٠,٣٤ ملليجرام فيتامين ب ١ ١٦,٠ ملليجرام فيتامين ب مركب ، ٢٦ملليجرام فيتامين ج .

٢ ـ البسلة الجافة :

١١ ماء ، ٣٤٦ سُعر حرارى ، ٢٤,٢جرام بروتين ، ١,٨جرام دهون ، ١جرام كربوهيدرات ، ٦٤ملليجرام كالسيوم، ٣٩٧ ملليجرام فوسفور ، ٤,٨ ملليجرام حديد، ١٠٠وحدة دولية فيتامين أ ، ٠,٧٢ ملليجرام فيتامين ب١ ، ١٥ملليجرام فيتامين ب مركب، ٤ملليجرام فيتامين ج .

وينصح بتناول البسلة بكثرة لأنها من الأطعمة سهلة الهضم والطهى وتحتوى على نسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية التى تساعد على الوقاية من نزلات البرد بالإضافة إلى أنها تعتبر من أهم الخضروات التى تساعد على الشفاء من الإصابة بالأنيميا.

* البسلة الخضراء تعتبر من الأغذية التى تعطى كغذاء للناقهين والمسنين والمصابين بضعف المعدة وقد أكدت الأبحاث أن البسلة الطازجة أسهل الخضروات المزروعة شتاء فى الهضم كما أنها أيضا أسرعها فى الامتصاص ، ولعل هذا السبب فى أنها تعطى للأطفال

الذين ما زالوا فى طور الرضاعة فلن يجدوا بين الخضروات من يجمع فى آن واحد سهولة الهضم ووفرة البروتين والحديد ، لهذا تختار كثير من الأمهات حبوب البسلة الخضراء الطازجة بعد سلقها جيدا مع عصير البرتقال لإعطائها للأطفال الرضع فى سن ٦ شهور بجوار اللبن الحليب الذى يحتوى على مقادير غير كافية من الحديد وفيتامين ج.

اللوبيا

* اسمها احبل فى اليمن أو يجر وماميرا بالقبطية وثامر وثامور ودَجر تتبع الفصيلة القرنية وهى نبات حولى عشبى مدار ويحمل أوراق بيضية ملساء وهى من نباتات المناطق الحارة تزرع صيفا فى مارس وأبريل .

* وقيمتها الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠ جرام تعطى :

٨٠٪ ماء ، ٣٤٢ سعر حرارى ، ٣٣,٤جرام بروتين ، ١,٨جرام دهون ، ٦٧جرام كربوهيدرات ، ٧٦ملليجرام كالسيوم ، ٣٩٢ملليجرام فوسفور ، ٥,٧ ملليجرام حديد ، ٤٠ وحدة دولية فيتامين أ ، ٠,٩٢ ملليجرام فيتامين ، ٠,١٨ ملليجرام ريبوفلافين ، ٢ملليجرام حامض اسكوربيك (فيتامين ج) .

* ومن فوائدها الطبية أنها ينفع من أوجاع الظهر والكلى .

الفاصوليا

* الفاصوليا من المحاصيل التى تصلح للأسواق المحلية والتصدير وهى من الناحية الغذائية مصدر جيد للبروتين وتحتاج الفاصوليا إلى جو معتدل وهى تتبع العائلة البقولية وهي تقاوم الأنيميا وإصابات البرد .

* وقيمتها الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠ جرام تعطى :

	فاصوليا خضراء	فاصوليا جافة
١ـ رطوبة ٪	١٩	١١
٢ ـ سعر حرارى	٣٥	٣٤٣
٣ ـ بروتين جرام	٠,٢	٢٣,٤
٤ ـ دهون جرام	,٢	٤
٥ ـ كربوهيدرات جرام	٨	٥٩
٦ ـ كالسيوم ملليجرام	٦٥	١٦٣
٧ ـ فوسفور	٤٤	٤٣٧
٨ ـ حديد ملليجرام	١	٧
٩ ـ فيتامين أ وحدة دولية	٦٣٠	—
١٠ ـ فيتامين ملليجرام	٠,٨	٠,٥٧
١١ ـ ريبوفلافين ملليجرام	٠,١١	٠,٢٢
١٢ ـ حامض اسكوربيك ملليجرام	١٩	٢

* أثبتت إحدى الدراسات العلمية التى أجريت في بريطانيا أن الفاصوليا البيضاء المطبوخة تحد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية وذكرت الدراسة أن الفاصوليا البيضاء تساعد على الحد من تزايد الإصابة بالأمراض القلبية .

وفي لمحة سريعة عن كيفية إجراء البحث أشارت الدراسة إلي أن ٢٠٠ طالب متطوع تناول كل منهم ولمدة أسبوعين ٥٠٠ جرام وتم تحليل دمائهم قبل تناول الفاصوليا وبعد الأسبوعين أعيد التحليل فأوضحت التحاليل انخفاض نسبة الكولسترول فى الدم ما بين ١٥٪ إلى ٢٠٪ وللتأكد من أن الفاصوليا كانت السبب فى تخفيض نسبة الكولسترول توقف الطلبة عن تناولها وأكلوا بدلا منها نفس الكمية ولكن من صنف آخر هى المكرونة المطبوخة بصلصة الطماطم فلوحظ عودة نسبة الكولسترول إلى ما كانت عليه قبل الانخفاض وقد توصل فريق البحث إلى تعليل لهذه الظاهرة وهى أن حبات الفاصوليا تحتوي على نسبة عالية من الألياف المفيدة خاصة في عملية الهضم مما يترتب عليه تقليل امتصاص الدهون فى الجسم.

الباميا

* من محاصيل العائلة الخبازية وهى تستعمل طازجة أو مجمدة أو مجففة وتنتشر زراعتها فى كل أنحاء مصر وهي من الأكلات الشعبية الشهيرة وتحتاج إلى جو دافئ وتجود فى جميع أنواع الأراضى وتزرع فى أربع عروات صيفى مبكره وصيفى متأخرة ونيلى وشتوى.

* وقيمتها الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠ جرام من الجزء الذى يؤكل يعطى :

٨٩ماء ، ٣١ سُعر حراري ، ١,٦جرام بروتين ، ٠,٣جرام دهون ، ٩ جرام كربوهيدرات ، ٦٦ ملليجرام كالسيوم ، ٦٢ ملليجرام فوسفور ، ١,١ملليجرام حديد ، ٣٢٠وحدة دولية من فيتامين أ ، ٠,٨ ملليجرام فيتامين ب١ ، ٠٦, ملليجرام فيتامين ب مركب، ١٨ ملليجرام فيتامين ج .

البطاطا

* من محاصيل العائلة العليقية وأهمية هذا النوع من الخضر راجعة إلي أنه ذو قيمة غذائية فهى أغنى من البطاطس فى البروتين وفى بعض الفيتامينات وعلى الأخص فيتامين أ، وهى شائعة الزراعة فى مصر، وتحتاج إلى فصل نمو طويل وجو دافئ فى الصيف وتجود فى الأراضى الصفراء الخفيفة وأنسب ميعاد لزراعتها من أواخر مارس إلى أوائل إبريل وتتكاثر بطريقة العقل . وأهم أصنافها مبروكه وأبيس وصنف ١٧ـ٨.

* وقيمتها الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠ جرام تعطى :

٦٩ماء، ١٢٣سعر حرارى ، ٢ جرام بروتين ، ١ جرام دهون ، ٢٨ جرام كربوهيدرات، ٣٤ ملليجرام كالسيوم ، ٤٩ ملليجرام فوسفور ، ١ ملليجرام حديد، ٧٧٠٠وحدة دولية من فيتامين أ ، ٠,٠٩ ملليجرام فيتامين ب١ ، ٠,٠٥ ملليجرام فيتامين ب مركب ، ٢٢ ملليجرام فيتامين ج .

الهليون أو الاسبرجس

* الهليون أو الاسبرجس أو كشك ألماظ نبات عشبي يتبع العائلة الزنبقية وهو معمر يعيش فى المزرعة حتى ١٥ سنة ويتكون النبات من قرص أو تاج يوجد تحت سطح الأرض ويتكون من عدة ريزومات متخشبة ومتفرعة عليها براعم من أعلى وتخرج منها جذور لحمية وتستعمل هذه الأقراص فى الزراعة ومنها تخرج المهاميز وهي السوق الهوائية التى تتكون تحت الأرض وتكون سميكة ولحمية وهو الجزء الذى يستعمل فى الاكل قبل أن تنمو وتتفرع ، المهماميز الخضراء أفضل في قيمتها الغذائية ويجود الهليون فى الجو المعتدل وتنجح زراعته فى الأرض الصفراء والأراضى الخفيفة .

* وكل ١٠٠ جرام من الجزء الذى يؤكل منه تعطى قيمة غذائية :

٩٣٪ ماء ، ٢١ سعر حرارى، ٢ جرام بروتين ، ٢,٠جرام دهون ، ٤جرام كربوهيدرات و٢١ ملليجرام كالسيوم و٦٢ملليجرام فوسفور و١٠٠٠وحدة دولية فيتامين أ (A)و١٦ ملليجرام فيتامين و ١٩ملليجرام فيتامين ب مركب و ٣٣ ملليجرام حامض اسكوربيك (فيتامين ج).

* فوائده الطبية :

يفتت الحصى وإدرار البول وتحريك الشهية (أى يفتح الشهية) ومقاوم لأمراض الرئة والصدر وينفع فى الاستسقاء وأمراض الكبد والطحال ويسكن وجع الأسنان.

الكرفس

* من محاصيل العائلة الخيمية ويعتبر من المحاصيل ذات القيمة الغذائية المرتفعة لاحتوائه على الفيتامينات والأملاح المعدنية ويرجع عدم انتشاره فى مصر إلى رداءة الصنف البلدى وعدم انتشار الأصناف الأجنبية التى تمتاز فى صفاتها النوعية عن الصنف البلدى، ويحتاج الكرفس إلى جو معتدل يميل إلى البرودة ليلاً ونهاراً وتعتبر الأرض الصفراء الغنية بالأسمدة من أفضل الأراضى لإنتاج الكرفس ويزرع فى شهر يوليه وأغسطس ويشتل بعد شهر ونصف من الزراعة .

* وهو عالى القيمة الغذائية ويعطى كل ١٠٠ جرام منه :

٩٤٪ ماء ، ١٨ سُعر حرارى و ١,٣جرام بروتين و ٠,٢جرام دهون و ٤ جرام كربوهيدرات و ٥٠ ملليجرام كالسيوم و ٤٠ ملليجرام فوسفور و ٠,٥ملليجرام حديد ، ٠,٠٥ملليجرام فيتامين ب ١ ، و ٠,٠٤ملليجرام فيتامين ب المركب و ٧ ملليجرام فيتامين ج (حامض الاسكوربيك).

* تضاف أوراق الكرفس الطازجة إلى أنواع السلاطات الخضراء أو الحساء وأنواع الخضار المطبوخ من أجل الطعم الجيد والرائحة الجميلة ، لفتح الشهية وتقوية الجسم كما تضاف الثمار الجافة ومسحوقها إلى بعض المنتجات الغذائية مثل صناعة الخبز والبسكويت ومنتجات الألبان والمخللات وأما الزيت الناتج من أوراق وثمار الكرفس فيضاف إلى الصناعات الغذائية لإكسابها الطعم والرائحة.

* وكذلك تناول أوراق الكرفس وثماره يفيد فى العلاج الشعبى للتخلص من الغازات والانتفخات المعوية وكمادة مسكنة لتقلصات المعدة ومنشطة للرغبة الجنسية ومفيد فى إدرار البول والدورة الشهرية ومنشط لإفرازات المعدة ويعمل على تقويتها كما يفيد فى شفاء مرضى الطحال المتضخم واحتباس البول والمساعدة على نزول الحصى ورمل الكلى عبر الحالب ثم إلى الخارج ويفيد فى أمراض الربو الشعبى وضيق التنفس والكبد وآلام النقرس والروماتزم والضعف الجنسى كما أن تناول عصير الكرفس يؤدى إلى خفض ضغط الدم العالى عندما يخلط بكميات متساوية مع عسل النحل . ويمنع تعاطى

الكرفس للمرضعات لأنه يعمل على تقليل اللبن.

* وفى تذكرة داود : أن الكرفس يفتح الشهوة والسدد فبذلك يزيل اليرقان والطحال وعسر والهضم والبول ويذيب الحصى ويحرك الباه مطلقا ويزيل الربو وعسر النفس والرياح الغليظة والفواق ويرد الأحشاء خصوصا الكبد ووجع الجنبين والوركين والخصية وقد شاعت تجربة بذره إذا لُتّ بالسمن مع مثله من السكر وأخذ منه ثلاثة أواق وشرب عليه مرق اللحم فى تهيج الباه وليس بذلك وعصارته يدهن الورد والخل طلاء ناجح فى الحكة والجرب...

* أوصى الأطباء كثيرا حاليا بتناول الكرفس أو إضافته للأطعمه بعدما تأكدوا من فوائده الصحية والتى تتمثل كمسكن للآلام ومدر للبول ويعالج بعض حالات تضخم الطحال والكبد.

الجـزر

* من محاصيل العائلة الخيمية الهامة لاحتواء جذوره على كمية الكاروتين ونسبة من السكر ويجود زراعته فى مصر وجوه المناسب الجو البارد المعتدل ويزرع فى الأراضى الصفراء فيعطى محصول مبكرا .

أما فى الأراضى الصفراء الثقيلة فيعطى محصولا وفيرا ومواعيد زراعته بالنسبة للبلدي أول سبتمبر إلى آخر نوفمبر وبالنسبة للأصناف الأجنبية من نصف أغسطس إلى منتصف مارس . والجزر درنه عرفها القدماء من الإغريق والرومان والهنود الحمر والمصربون القدامى.

* وقيمته الغذائية هى : أن كل ١٠٠ جرام تعطى :

٨٨٪ ماء ، ٤٢٪ سعر حرارى، ١,٢جرام بروتين ، ٠,٣جرام دهون ٩ جرام كربوهيدرات، ٣٩ ملليجرام كالسيوم ، ٣٧ملليجرام فوسفور ، ١٣٠٠٠وحدة دولية فيتامين أ ، ٠,٠٦ ملليجرام فيتامين ب١ ، ٠,٠٦ ملليجرام ريبوفلافين، ٤ملليجرام فيتامين ج (حامض الاسكوربيك) .

* يعتبر الجزر من الخضروات الهامة من الناحية الغذائية والعلاجية يعمل على :

* علاج السعال عند الأطفال عن طريق تناول شرابه.

* أنه يساعد على قتل الديدان المعدية وتطهير الأمعاء بإعطاء الطفل جزرة طازجة ثلاث مرات يوميا لمدة ثلاثة أسابيع .

* يقدم للطفل الرضيع بعد الشهر الثالث من عمره بضع ملاعق صغيرة من الجزر لتقوية عظامه ويعالج الإسهال بإعطائهم كمية من مبشور الجزر ويقدم حساء الجزر للأطفال وذلك بسلقه بعد تقطيعه قطعا صغيرة ثم تصفيته ويتبل كغذاء ودواء.

* الجزر يعمل على بناء الأنسجة والعظام والعمليات الحيوية فى الجسم وتعمل على وقاية الخلايا والأنسجة من الأمراض.

* قد اتفق الأطباء على أن الجزر غذاء مفيد يمد الجسم بكثير من احتياجاته كما أنه

ملين مريح للمعدة والأمعاء بالإضافة إلى أن شراب عصير الجزر عظيم الفائدة للجدار الداخلى للمعدة والأمعاء غير أن على الأفراد المصابين بالتهاب القولون أن يمتنعوا عن أكل الجزر خاصة إذا كان نيئًا وللجزر دور هام فى تنشيط تكوين كرات الدم الحمراء ولذلك فهو يعتبر من العلاجات المفيدة لحالات الأنيميا كما أن له دور فعالا أيضا فى الوقاية من الأمراض المعدية.

* واكتشف بعض العلماء الروس أن بالجزر مادة عظيمة الفائدة للقلب وأوعيته الدموية وهذه المادة هى « الدروكارين ».

* والجزر منشط للكبد الكسلان وإن كان لا يحتمله المصابون بحصيات الحويصلة الصفراوية خاصة عند تناوله نيئا.

* ويجب ألا ننسى أن عصير الجزر الطازج مفيد لجلد الوجه حيث يزيل التجاعيد ويلطف البشرة كما يقضى على جفاف الجلد وتعالج به القوباء والأكزيما.

* ذكرت دراسة علمية بريطانية أن تناول « الجزر » يوميا يساعد الجسم على عدم الإصابة بالسرطان وأوضحت الدراسة أن الجزري يقوى ويدعم جهاز المناعة في الإنسان وقد تم إجراء التجارب علي متطوعين بإضافة كمية من مادة « الكاروتين» الموجودة في الجزر والتى تعادل تناول الإنسان ثلاثة جزرات يوميا إلى نظامهم الغذائى فتبين فى نهاية التجربة التى استمرت شهرا أن هناك تزايد فى معدلات أنواع معينة من العناصر الكيميائية التى تساعد نظام المناعة في الجسم على تدمير الخلايا السرطانية وأوصى الفريق البحثى بتناول الإنسان بشكل يومى بعض درنات الجزر حيث تحتوى على نسبة عالية من مادة «الكاروتين» والتى توجد أيضا فى بعض أنواع الخضروات والفاكهة مثل المشمش.

* قام مجموعة من العلماء والباحثين بمركز شيكاغو الطبى بأمريكا بتقدم نصيحة ودراسة لكى تتجنب الإصابة من سرطان الرئة عليك بتناول كوب من عصير الجزر لأن فيتامين أ الذى يصنعه جسم الإنسان من الكاروتين يقى من السرطان وبالذات سرطان الرئة لأنه يسهم فى نمو الأنسجة التى تبطن ممراء الهواء في الرئة التى تحتوى على الكاروتين بكثرة .

* يمكن استخدام عصير الجزر كماسك منشط ومنعش للبشرة الجافة وذلك بخلطه

بمقدار من الزبادى وتركه لمدة ١٠ دقائق على الوجه ثم شطفه جيدا بالماء الفاتر.

* يراعى لفت النظر إلى أن سطح الجزر هو أكثر الأجزاء ارتفاعا فى القيمة الغذائية ولذلك يراعى عدم حك السطح الخارجى (القشرة) وإنما نكتفى بغسلها جيدا بفرشاة خوفا من أن يفقد قيمته الغذائية كما يراعى عدم تركه مدة طويلة على النار ذلك أن نصف ساعة على نار هادئة تكفى تماما لإنضاجه ويجب ألا نتركه فى الماء مدة طويلة قبل استهلاكه حيث يفضل غسله قبل تناول مباشرة حفاظا على قيمته الغذائية وعلى مذاقه أيضا.

* يفضل تقطيع الجزر تقطيعا طوليا وليس فى شكل حلقات لأن التقطيع الطولى يمزق الألياف ويجعله أسهل هضما خاصة إذا كان سيؤكل نيئا والتقطيع بالعرض حلقات يضيع نسبة كبيرة من رحيقه الحلو المفيد.

* وذُكر فى تذكرة داود الأنطاكى عن الجزر أنه :

أنه يقطع البلغم وينفع فى أوجاع الصدر والصداع والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء ويدر البول ويفتت الحصي ويهيج الباءة خصوصا البرى والبستانى أكثر توليدا للماء وإذا خلل وملح لم يعادله فى تذويب الطحال غيره ونبيذه قوي الاسكار ويورث الوجه حمرة لا تنحل أبدا . . . وبذره يدر البول جدا ويفتح السدد ويزيل اليرقان والبله الغربية ووجع الظهر وجزء منه مع مثله بذر شلجم إذا حشا في فجله وشويت فتت الحصى أكلا وأزالت الحرقان وعسر البول مجرب وإذا بشر ناعما وغلى حتى يتهرى وطرح عليه العسل دون إراقة شيد من مائه وسقيت عليه النار اللين حتى إذا قارب الانعقاد ألقى على كل رطل منه نصف أوقية من كل من العود الهندى والقرنفل والدارصينى (القرفه)والزنجبيل والهيل والجوزه ورفع كان فى تصفية الصوت وتنقيه القصبه ومنع النوازل والسعال وضعف المعدة والكبد.

القلقاس

* هو اذُن الفيل وقلقاص وودن الفيل وقَنعَب ولوف قبطى منه الفصيلة القلقاسية، موطنه الأصلى جزر المحيط الهادى والقلقاس نبات كبير الحجم يرتفع إلي متر أو متر ونصف والساق قصيرة والورق كبير وهو نبات نصف مائى ويزرع من أجل كورماته كمحصول نشوى يتغذى عليه الإنسان ويستعمل نشا القلقاس فى صناعة نشا المنسوجات وصناعة الكحول أهم أصنافه فى مصر القلقاس المصرى والأمريكى والمنتشر أكثر هو المصرى يتكاثر خضريا بالكورمات ويحتاج درجة حرارة مرتفعة .

* وقيمته الغذائية هى كل ١٠٠جرام منه عطى :

٧٢٪ ماء ، ١٠٤سعر حرارى ، ١,٥جرام بروتين ، ٠,٢جرام دهون و ٢٥ جرام كربواهيدرات ، ٢٣ملليجرام كالسيوم ، ٣٢ ملليجرام فوسفور و ٠,٩ ملليجرام حديد ، ٠,١٢ ملليجرام فيتامين (فيتامين B1)و ٠,٠٢ ملليجرام فيتامين B مركب و ٤ملليجرام فيتامين ج .

* ذكر أبو داود الانطاكى فى تذكرته من فوائد القلقاس :

أنه يسمن سمنا كثيرا ويغذى جيدا ويصلح الصدر ويمنع هزال الكلى ولكنه ينفخ ويولد ريحا غليظا ويصلحه العسل ويهيج الباءة ويمنع الهزال ويصلح للقروح .

اللفت

* من محاصيل العائلة الصليبية وتستعمل جذوره في التخليل ويزرع في جميع الأراضي ويشترط أن تكون جيدة الصرف ويزرع الأصناف البلدية من نصف أغسطس والأصناف الأجنبية منه من نصف أكتوبر إلى نصف ديسمبر ويناسب اللفت الجو البارد ولا يتحمل الحرارة التي تؤدى إلى سرعة إزهاره .

* وقيمته الغذائية أن كل ١٠٠ جرام من الجزر الذى يؤكل يعطى :

٩١ماء ، ٣٢ سعر حرارى ، ١ جرام بروتين ، ٠,٢جرام دهون ٧ جرام كربوهيدرات ، ٤٠ملليجرام كالسيوم ، ٣٤ ملليجرام فوسفور ، ١ملليجرام حديد، ٠,٠٥ملليجرام فيتامين (فيتامين ب١) ، ٠,٧ ملليجرام فيتامين ب المركب، ٢٨ ملليجرام فيتامين ج .

* للتخلص من عرق الإبطين تعصر بعض ثمار اللفت للحصول على ملء ملعقتين من العصير ويدهن به الإبطين كل أسبوع .

نماذج للفاكهة

١ـ البرتقال
٢ـ اليوسفى
٣ـ الليمون
٤ ـ الموز
٥ـ العنب
٦ ـ الرُّمان
٧ـ البلح
٨ـ التين
٩ـ الزيتون
١٠ـ الكمثرى
١١ـ المشمش
١٢ـ المانجو
١٣ـ الجوافة
١٤ـ البرقوق
١٥ـ الخوخ
(الدراق)
١٦ـ التفاح
١٧ـ اللوز
١٨ـ الجوز
(عين الجمل)
١٩ـ الفستق
٢٠ـ البندق
٢١ـ البيكان
٢٢ـ أبو فروة
٢٣ـ جوز الهند
٢٤ـ الكاكى
٢٥ـ الأفوكادو
(الزبدية)
٢٦ـ الباباظ
٢٧ـ الأناناس

البرتقال

* إن موطن البرتقال الأصلى وغيره من الموالح هى المنطقة الاستوائية لجنوب شرق آسيا والممتدة من جزر الهند إلى جزر الملايو وأواسط الصين وأن تاريخ البرتقال وغيره من الموالح وقصة انتشارها من المواضيع التى آثارت اهتمام كثير من المؤرخين والرحالة القدماء فى العالمين الشرقى والغربى فقد وجدوا بزورها فى وادى «نيسور» فى وادى دجلة والفرات مما يدل على وجود هذا الصنف منذ أربعة آلاف عام وهذه الثمار الخاصة بالبرتقال كانت معروفة لدى المصريون القدماء حيث عثر على نماذج منها فى قبور فراعنة القرن الثانى عشر قبل الميلاد وقد ذكر «ثيوفراستوس» فى مؤلفاته التى نشرها حوالى ٣٠٠ق.م أنه من الثابت أن البرتقال عرف لدى قدماء الصين قبل أن يعرف فى باقى العالم والبرتقال كان يزرع فى منتصف القرن الأول الميلادى فى إيطاليا وساعد الفتح الإسلامى فى انتشاره بأنحاء البحر المتوسط وانتشر البرتقال فى أمريكا الجنوبية فى منتصف القرن السادس عشر ثم انتشر فى كل من الأمريكيتين بعد ذلك انتشارا واسعا والبرتقال من فاكهة الشتاء المحببة للجميع وهو يتبع الفصيلة السذابية وأهم أنواعه المنتشرة فى مصر البرتقال أبو سرة والسكرى والبلدى والشاموتى والخليلى وأبو دمه والتونسى.

وشجرة البرتقال تصل ارتفاعها إلى ٢٠ قدم وأوراقها عريضة لماعة خضراء أنواع الأراضى من رملية إلى طينية بشرط توافر التهوية والصرف الجيد مع انخفاض منسوب الماء الأراضى.

* وقيمته الغذائية هى أن كل ١٠٠ جرام منه تعطى :

٨٧.٨٪ماء، و٤٩سعر حرارى٩,٠٪بروتين و٣,٠٪ دهون،٦,١١٪ كربوهيدرات، ٣٥٠ وحدة دولية من فيتامين A و ١٢٠ ملليجرام من فيتامين B ١ ، ٣,٠ ملليجرام فيتامين B2 و ٦٠ ملليجرام ريبوفلافين و ٦٨ ملليجرام فيتامين C و ٠٥,٠٪ كالسيوم و ٠٢,٠٪ فوسفور ، ١,٠٪ حديد .

* عصير البرتقال وأهميته : عصير البرتقال المستخرج من الثمار له قيمة غذائية

وطبية عالية فهو غنى بالمواد الكربواهيدراتية التى توجد بنسبة ٦,١١٪ منها ٨,٨٪ مواد سكرية من أهمها الفركتوز والجلوكوز والسكروز وهذه الأنواع السكرية من أسهل العناصر الغذائية هضما وامتصاصا وتمثيلا فى الجسم وهى مصدر الطاقة الحرارية المطلوبة كما يحتوى العصير على ٨٧٪ ماء وبروتينات وأملاح معدنية كما يحتوى على نسبة عالية من حمض الليمونيك ٠,٧ ٪ الذى يكسبه الخواص الحامضية.

* يظن البعض أن عصير الموالح مثل البرتقال والليمون واليوسفى يزيد من حموضة الجسم وهذا غير صحيح بل يعد هذا العصير علاجا ناجحا لحموضة الجسم التى قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة داخل أنسجة الجسم نتيجة لعمليات الأكسدة والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية لأن حامض الستريك الموجود فى عصير الموالح يتأكسد بالجسم ثم يطرد منه وتبقى الأملاح المعدنية القلوية فتتعادل مع المواد الحمضية التالفة وبذلك تحافظ على المعدل القلوى للجسم.

* والبرتقال غنى بفيتامين ج C اللازم للوقاية من الأمراض وخاصة نزيف اللثة وعصير برتقاله واحدة تكفى لتزويد الجسم بجميع احتياجاته اليومية من فيتامين ج.

* يعتبر عصير البرتقال من أحسن الأغذية للأطفال ابتداء من الأسبوع الثالث وذلك لما ثبت من أن جميع أنواع الألبان بما فيها لبن الأم تفتقر لفيتامين ج وبعض العناصر المعدنية ويأخذ الطفل الرضيع عصير البرتقال مخففا بالماء بمقدار ملعقة صغيرة يوميا وقد يحل بالسكر ثم تزاد الكمية إلى ٦ ملاعق عند الشهر السادس للطفل فيعطى نصف الكمية صباحا والنصف الآخر مساءً ويساعد على عملية ظهور الأسنان .

* يساعد البرتقال على الهضم لأنه يزيد العصير المعدى فينشط الببسين.

* يساعد عصير البرتقال على مقاومة مرض البلاجرا والبرتقال واقى من التهاب الأعصاب ويساعد على الوقاية من مرض هشاشة العظام.

* يستخدم محلول أوراق البرتقال لإزالة آلام الرأس والسعال الديكى.

* كما أن زهر البرتقال مضاد للتشنجات والأرق والقلق.

* توصل بعض الأطباء أن فيتامين C (ج) له تأثير فعال فى الحفاظ على خلايا الجلد ومنه ازدياد الدهون التى تسبب دمار الخلية وهو لا يقل عن فيتامين(A) المعروفين

بفيتامين الشباب وطول العمر فإذا كان فيتامين (A) يحمى الخلية بنسبة (٧٠٪) فإن نسبة حماية فيتامين ج تبلغ ١٠٠٪ في بعض الحالات ولذلك ننصح المرأة بضرورة تناول كميات كبيرة من عصير البرتقال الطازج بمقدار أربعة أكواب يوميا أو ما يوازى ٢٥٠ ملليجرام من فيتامن ج (٢) وتزداد هذه الكمية للذين يمارسون الرجيم أو يعانون من مشاكل التدخين .

* بالإضافة إلى الفوائد المعروفة للبرتقال أثبتت الدراسة التى أجريت فى جامعة «ويسترن أونتاريو» بكندا أن عصير البرتقال يساعد على مكافحة سرطان الثدى وخفض مستوى الكولستيرول فى الدم الذى يسبب مرض تصلب الشرايين وأثبتت التجارب التى أجريت على الفئران المصابة بسرطان الثدى أن عصير البرتقال يخفض بنسبة ٥٠٪ من الأورام السرطانية فى الفئران كما أنه يقلل نسبة كسترول الدم.

* قشر ثمار البرتقال : القشرة الظاهرة أى الجزء الأصفر المتعرى بقدر الإمكان من الجزء الأبيض المغطى للسطح البطنى (عديم الفعل) وتلك القشرة تكون خشنة وتحتوى على غدد مملوءة بالزيوت الطيارة شديدة الرائحة العطرية وعند دعكها بالأصابع يخرج منها هذا الزيت ويمكن استخراج الزيت الطيار من قشر البرتقال عن طريق التقطير.

* أن شرب منقوع قشور البرتقال الجافة يفيد فى علاج المغص والآلام المعدية والغثيان وإيقاف القئ والنزيف وتحتوى القشور على مادة الجزارين ومواد فعاله شديدة المرارة تفيد فى تنشيط الجهاز الهضمى وتعتبر الزيوت المستخرجة من القشور أكثر نقاء من الزيوت المستخرجة من أزهار البرتقال .

* تفيد لصقة قشر ثمار البرتقال فى علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية ويمكن استخدامها بوضع الجزء الظاهر (الخارجى) على الجبهة ثم ربطها جيدا وتركها لمدة ربع ساعة .

معجون قشر البرتقال :

يمكن تحضيره بأخذ جزء (وزنى) من قشر البرتقال الطرى المقطع وإضافته إلى ثلاثة أجزاء من السكر وجزء مناسب من الماء ويسخن الخليط ويؤخذ بمقدار عشرة جرعات قبل الطعام وهذا المزيج يستخدم مقويا للمعدة ومعرقا ومضاد للتشنج .

* تحتوى أزهار البرتقال (بالإضافة إلى الزيوت الطيارة) على مواد صفراء مُرة

ومواد صمغية وبروتينية وكبريت وذكر أطباء العرب القدامى أن هذه الأزهار تقوى الرأس وتطرد الغازات وتفيد فى علاج الزكام الخفيف وكذلك فى لسعة العقرب .

* شرب نقيع أزهار البرتقال يؤدى إلى تيسير عملية الولادة .

* بذر البرتقال يفيد فى علاج حالات ضعف المعدة فيستخدم مقويا ومنشطا وفاتحا للشهية وذلك بطحنه ونقعه فى الماء.

* توصل فريق بحثى من المركز القومى للبحوث المصرية بقسم الفارما كولوجى إلي وجود علاقة وثيقة بين أمراض القلب وبين «البكتين» وهو القشرة البيضاء على البرتقالة بين القشرة الخارجية والفصوص وقد تأكد أن البكتين يخفف من دهنيات الدم وبالتالى مرض تصلب الشرايين كما أنه يقلل من ضغط الدم ومفيد لحركة الأمعاء والرحم وعضلة القلب ، وأن بكتين البرتقال هو أرخص أنواع البكتين ويوجد بوفره فى البرتقال أبو سرة والبلدى وأما اليوسفى فنسبته أقل وهى مادة عديدة التسكر وقد أمكن عمل مستحضرات تؤخذ كعصير أو كوسط للأدوية المختلفة .

* « الفلافانويد» إحدى المواد العضوية التى توجد بنسبة كبيرة فى عصير البرتقال تساعد الشخص المريض على حمايته من أمراض القلب وقد أجريت الدراسة على ٢٥مصابا وذلك بإعطائهم كميات من عصير البرتقال يوميا فوجدوا أنه بعد ١٢ أسبوعا فقط قد تحسنت حالتهم بنسبة ٢١٪ مما يعنى إمكانية انتفاع الملايين بتلك الدراسة.

* من العوامل التى تؤدى إلى تجاعيد البشرة وظهور الهالات السوداء أسفل العينين خاصة عند المرأة العاملة هو تعرضها للهواء الملوث وعوادم السيارات والأتربة لذا ينصح الأطباء حواء باستخدام ماسك من عصير البرتقال الغني بفيتامين C الذى يغذى البشرة ويساعدها على الصفاء .

* لإزالة رائحة السجائر غير المرغوب فيها من الغرفة يمكنك حرق بعض من قشر البرتقال فى نفس الفرفة ثم تهويتها.

* وبالنسبة للمرضى الذين يشكو من حموضة المعدة أن يشربوا عصير البرتقال لعلاج هذه الحالة وتعاطى البرتقال عقب تناول الطعام يعمل على هضمه حيث ينبه عصيره فيسيل اللعاب ويزيد من تأثير خميره البيسين بالمعدة فى الأغذية البروتينية كما أن حامض الستريك الذى يحويه عصير البرتقال ينقى الدم ويفيد الكليتين.

اليوسفى

* اليوسفى اكبر وأهم مجموعة من الموالح وتمتاز ثماره بسهولة تقشيرها عن باقى الموالح وكذلك سهولة فصل الفصوص عن بعضها وتقع أصناف اليوسفى تحت أربعة مجموعات:

١ ـ يوسفى الساتزوما (اليابانى) .

٢ ـ يوسفى البحر الأبيض المتوسط .

٣ ـ يوسفى الملوكى.

٤ـ يوسفى العادى .

وأهم أصناف اليوسفى فى مصر هو اليوسفى البلدى والكيمانتين والدانس وهانى وكارا وانكور وكينو .

* وقيمته الغذائية أن كل ١٠٠ جرام منه تعطى :

٥٠ سعراً حراريا و ٠,٩٪ بروتين و ٠,٢٪ دهون ١١,٢كربوهيدرات ، ٢٥٠وحدة دولية فيتامين A و ١٢٠ملليجرام فيتامين B2 و ٠,٢ ملليجرام فيتامين B2، ٩٥ملليجرام فيتامين ج .

* بسبب رائحتها النفاذة المحببة تضاف قشرة اليوسفى إلى كثير من المربات وفى عمل الكيك وأصناف عديدة من الحلوى مثل مربى البلح والجزر وخلافه.

* وتفيد قشور اليوسفى فى مقاومة حمى الملاريا كما أن مغلى قشوره يعالج أمراض الجهاز الهضمى والتنفسى .

* عند دعك اليدين بالقشرة تزيل رائحة آثار السمك والأطعمة الغير محببة كما أنه يضيف رائحة ذكية على الأظافر والكفين .

* ينصح الأطباء بإعطاء الطفل الرضيع عصير البرتقال أو اليوسفى على السواء لتعويض الفاقد من فيتامين اللبن بالغليان كذلك لزيادة الحديد الذى يفتقر إليه اللبن فيقدم

العصير اعتبارا من الشهر الثالث حيث يعطى الطفل ملعقة صغيرة مخففة بالماء ثم تزداد تدريجيا وعند بلوغه سنه يقدم للطفل ثمرة بدلا من العصير يوميا.

* وللحصول على كمية مناسبة من فيتامين « ج » فينصح الشخص بتناول ثمرة كبيرة يوميا على الأقل أما المرأة الحامل أو المرضع فيحتاجا إلى ثمرتين يوميا .

* إن مغلى قشور اليوسفى تفيد الجهاز الهضمى والتنفسى وضعف القوى كما استخدمت بذوره قديما كلبخة لعلاج بعض الأمراض.

* إذا كان الطفل الرضيع لا يرضع من أمه لسبب ما ويعتمد على لبن البقر أو الجاموس المغلى فيلزم للأم إعطائه عصير اليوسفى يوميا لتعويض النسبة الفاقدة من فيتامين اللبن بالغليان ولزيادة نسبة المركبات الحديدية التى يعتبر اللبن فقيرا فيها ويكون الطفل فى حاجة إليها.

* ويقدم العصير للطفل من الشهر الثالث لولادته فيعطى ملعقتى شاى من العصير بالسكر ومخففا بالماء بدرجة حرارة الجسم صباحا ثم تزيد الكمية شهر بعد الآخر حتى تصل إلى ٦ ملاعق فى الشهر السادس من عمر الطفل فتعطى له نصف الكمية صباحا والنصف الثانى مساء وعند بلوغ الطفل العام الأول من سنة تقدم له الثمار بدلا من العصير ويعطى ثمره صغيرة بعد إزالة البذور منها.

الليمون

* شجرة الليمون من الأشجار الهامة فى حياتنا المصرية وهى شجرة قصيرة متفرعة شوكية يصل قطرها إلى ٧ أمتار وتعطى الشجرة ٢٠٠٠ ـ ٣٠٠٠ ثمرة وتتكاثر بالبذور التى تزرع فى يوليو وأغسطس وشجرة الليمون تجود فى جميع أنواع الأراضى من رملية إلى طينية بشرط توافر التهوية والصرف الجيد مع انخفاض منسوب الماء الأراضى ونسبة الحموضة فى الليمون ٧,٥٪ ويطلق على الليمون « بنزهير» وهى كلمة فارسية ومعناها مضاد للسموم أو ترياق السم.

* وعصير الليمون استخدم فى أوائل القرن العشرين لعلاج الأمراض وثبت بالعلم الحديث أن الليمون له تأثيرا كبيرا فى مقاومة نقص إفراز الكبد وعلاج انخفاض ضغط الدم وتخفيف كثافة الدم وله أيضا قوة فعاله فى علاج أمراض اللثة خاصة الطفح الذى يظهر فى تجويف الفم وجداره وكان الكهنة القدماء يدلكون الأسنان واللثة يوميا بعصير الليمون لتقويتها وقتل الميكروبات بها كما يستعمل عصير الليمون فى علاج التهاب الحنجرة والقصبة الهوائية بعمل غرغرة مخففة بالماء الدافئ ويمكن وضع قطعة من القطن المبلل بعصير الليمون حول العنق والحنجرة أو قطعة قماش ولفها مع تكرار ذلك.

* وقد ثبت حديثا أن ميكروبي الكوليرا وحمي التيفود يهلكان بوضعهما فى محلول يحتوى على ١٪ من عصير الليمون وبذلك يمكن تعقيم مياه الشرب أثناء انتشار الأوبئة بإضافة كمية من الليمون وكذلك يستعمل فى القرب بإضافة قطرات من عصير الليمون لماء الشرب.

* ويمكن استنشاق محلول مخفف من الماء المضاف إليه عصير الليمون أو وضع نقطه من هذا العصير داخل الأذنين فيفيد فى وقف نزيف الأنف ويفيد في علاج الصداع وضربات الشمس إذا وضع كمادات باردة علي الجبهة، وعصير الليمون يروى الظمأ فيخلص الجسم من الشعور بالعطش ويساعد على فتح الشهية لتناول الطعام ويعمل على التخلص من الحموضة الزائدة فى الدم والتى تسبب فى حالات العصبية والتوتر وهذه الفائدة ترجع إلى محتوى عصير الليمون من الأملاح المعدنية .

* تدليك الوجه والجلد بالليمون بعيدا عن الشمس يكسبه النضارة والحيوية كما يقوى الشعر ويكسبه لمعانا ونعومة وذلك بعصير ليمونه إلى كمية الماء وشطف الشعر بها.

* ولزيادة جمال الأسنان يمكن طلاؤها مرة على الأقل أسبوعيا بعصير الليمون .

* زيت قشر الليمون يعالج البهاق باستخدام زيت الليمون الأخضر الذى يحتوى على فيتامين أ ، ج لأنه يحول المناطق التى يجعلها مرض البهاق بيضاء إلى سمراء مثل بقية البشرة.

* يستعمل الليمون كقابض للأوعية الدموية الخارجية كما يؤثر على البشرة تأثيرا حسنا لمقاومة البثور والحبوب وبقع البشرة فيعيد إليها لونها الطبيعى الرائق كما يساعد على تقوية بصيلات الشعر بتدليك فروة الرأس بشرائح الليمون فيحول دون انتشار الصلع.

* ويستخدم الليمون بدلا من ملح الطعام خاصة لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم.

* يمكن استخدام عصير الليمون فى تنظيف البشرة الدهنية مع مراعاة تجنيب منطقة العينين بترك المزيج على الوجه من ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

* يعتبر الليمون من أهم المصادر الغنية بالفيتامينات إذا يحتوى علي فيتامين (ج) وفيتامين (ب) والمعادن مثل الكالسيوم والحديد والفوسفور .

* والقيمة الغذائية لليمون أن كل ١٠٠ جرام منه تعطى :

٨٤,٦٪ ماء ، ٥٩سعر حرارى و ١,٥٪ بروتين ١٪ دهون ١٠,٧٪ كربوهيدرات و١,٣٪ ألياف و٣٦وحده دولية من فيتامين A ، ٢٠ملليجرام فيتامين B1، ٠,١٪فيتامين B2 ، ٦٣ملليجرام فيتامين C ، ٠,٩٪ كالسيوم ، ٠,٢٪ فوسفور، ٠,٣٪حديد.

* فى المطبخ لا بديل لفائدته ومذاقه فى السلطات والمشهيات وعند طهى بعض الخضروات وخلافه كما يضاف على التوابل ويستخرج من قشرة زيت عطرى يستخدم فى صناعة الروائح والكولونيا ومواد التجميل. والليمون مصدر لحمض الستريك الذى يستعمل فى بعض المشروبات وبعض الصناعات الهامة.

* ومن فوائده لجلد الإنسان لإزالة البقع عن البشرة ولزيادة طراوة الجلد يتعين خلط عصير الليمون بالجلسرين بنسبة متعادلة وهذا المستحضر يزيل خشونة البشرة ويصلح هذا السائل للتخفيف من حدة تورم مفاصل اليدين التي تنجم عن البرد وللتخلص من تشقق الأظافر تطلى بعصير الليمون صباحا ومساءً.

* بذر الليمون مُر الطعم ويقال أنه مضاد للديدان والسموم وطارد للغازات ويدخل فى الأدوية المقوية والمساحيق الطاردة للديدان.

* أكد د/ سيد حجازى أستاذ التغذية بالمركز القومى للبحوث أن من ٣٠٪ إلى ٣٥٪ من الشعب المصرى مصابا بأنيميا نقص الحديد من المعروف أن الإنسان يحتاج إلى ١٠ ملليجرام فقط من الحديد يوميا وقد اتضح أن إضافة عصير الليمون على الأكلات التى بها حديد يزيد نسبة الاستفادة من الحديد بنسبة ١٠٪.

* تعانى الفتيات وخاصة في مرحلة المراهقة من وجود النمش وهى عبارة عن بعض النقط البنية والسمراء التى تتناثر فى الوجه وللتخلص من وجود النمش نهائيا فاستخدمى عصير الليمون لعمل ماسك منه على البشرة كل مساء ويمكنك أيضا إخفاء النمش وذلك بدهان البشرة بمحلول الأوكسجين مخفف فى ماء الورد بنسبة ١ إلى ٢.

* إذا كنت تعانين من شعر متبلد أو مصاب بالقشرة فاعلمى أن سبب ذلك هو غسيل شعرك المتكرر بماء بارد ولذلك ينصحك الخبراء بوضع عصير ليمونتين فى كوب ماء ودلكى الشعر وفروة الرأس بهما بعدها أغسلى الشعر بالشامبو واتركيه لمدة خمس دقائق ثم اشطفيه وكررى العملية مع كل مرة تغسلين فيها شعرك وبعدها ستتمتعين بشعر صحى لامع.

* تشير إحدى الدراسات الطبية الأمريكية إلى ضرورة تناول الرضيع كميات كبيرة من عصير الليمون والطماطم خاصة بعد الشهر الثالث وكذلك ينصح الأطباء الأم الحامل بتناول عصير الليمون لما له من فوائد على صحة الجنين ومن أهم هذه الفوائد هى منح الرضيع عضلات قوية.

* لحماية طفلك فى الصباح وقبل أن يذهب إلى المدرسة فى هذا الشتاء عليك بإعطائه ملعقة عسل نحل مضاف إليها خمس نقاط من عصير الليمون على الريق يوميا يعقبها شرب كوب من عصير الليمون هذا يساعد على عدم إصابة طفلك بأى نزلة برد

طوال فصل الشتاء ويراعي عدم إعطاء هذه الوصفة لمن يعانى من أى أمراض فى الجهاز البولى أو الحالب والكلى والمثانة.

* لمقاومة زيادة الوزن ينصح الأطباء باستخدام الليمون وذلك عن طريق نقع ليمونة مقطعة على شكل حلقات مع قليل من الكمون فى الماء المغلى ويترك المنقوع طوال الليل ويشرب منه على الريق يوميا.

* طريقة أخرى لإزالة القشر : اخلط ملعقة كبيرة من عصير الليمون مع ملعقتين كبيرتين من الزيت (أى نوع من الزيت) دلك بهذا الخليط فروة رأسك واتركه طوال الليل ثم اغسله بالشامبو فى اليوم التالي .

* ولحواء لكي تنظف بشرتها الدهنية : أضيفى ملعقة كبيرة من اللبن إلى قليل من عصير الليمون ثم ادهنى بهما الوجه والرقبة وبعد ١٥ دقيقة أزيليه بقطعة من القطن ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر ثم بالماء البارد.

المــوز

* من الفاكهة التى نراها طول العام لأنها تثمر فى فصول السنة المختلفة ولكن فى الشتاء والربيع يزداد عليها الطلب والإقبال ومصر فى طليعة الدول المنتجة للموز بسبب نجاح الموز فى بلادنا وبسبب ارتفاع قيمته الغذائية ويتكون نبات الموز من الساق الأرضية وهى القلقاسة وينمو منها الجذور وساق كاذبه وهى مكونة من أعناق الأوراق ملتفة حول بعضها حيث يبلغ طولها حوالى مترين إلى ثلاثة أمتار وتعد التربة الصفراء الخفيفة أحسن الأراضى لزراعته بشرط جودة التهوية وحسن الصرف ويتكاثر الموز بالخلفه ويزرع فى جميع أرجاء المناطق الحارة فهو يوجد بوفرة فى الشرق الأقصى فى بورما والهند الصينية وجزر الهند والصين وفى أمريكا والبرازيل ومعظم دول القارة الأمريكية الجنوبية.

والقيمة الغذائية للموز فهو يحتوى على كمية كبيرة من فيتامين ج ٢,١بروتين و ٢,٠٪ دهون و ٢٣٪كربوهيدرات وسعر حرارى ٩٩سعر ويرفض كثير من الناس تناول ثمرة الموز وتقديمها لأبنائهم لاعتقادهم أنه يسبب عسر هضم وأنه فقير من حيث قيمته الغذائية وذلك يرجع إلى عرضه فى السوق قبل تمام نضجه حيث تقطف ثمار الموز عادة وهى خضراء ثم تنضج بعد ذلك بطريقة خاصة وثمار الموز الخضراء التى لم يتم نضجها عسرة الهضم ولكن تناول الموز الناضج يعد من أفضل الأغذية للأطفال والناقهين فهو يفوق البرتقال فى الكالسيوم والحديد وفيتامين أ كما يحتوى على نسبة متوسطة من فيتامين ج بالإضافة إلى احتوائه على البوتاسيوم الذى يعتبر معدنا هاما فى الغذاء لمرضى القلب والموز أكثر احتواء على المواد الغذائية المولدة للنشاط والقدرة على العمل أكثر من البرتقال فقيمة الموز الوقودية والحرارية تعادل ضعف القيمة الوقودية للبرتقال والموز أكثر احتواء لمركبات الجير المساعدة لتكوين العظام.

* وإذا كنت مريضا بعسر الهضم فعليك بأكل الموز بكثرة هذا ما أثبتته البحوث التى أجريت بمعهد الهند للبحوث الطبية الذى أعلن أن ثلاثة أرباع المصابيين بعسر الهضم الدائم والقرحة شفوا تماما بعد اتباعهم نظاما غذائيا بالموز لمدة ثمانية أسابيع .

* أوراق الموز الصغيرة تفيد فى تلطيف الم الجروح وإزالة البثور إذا وضعت عليها

كما يستعمل فى حالات المرض الجلدى المعروف بالاسقربوط ومزيج من الثمار الناضجة مع الملح والتمر هندى تفيد فى حالات الدوسنتاريا الحادة والمزمنة .

* ويصلح الموز الناضج لعمل قناع للبشرة يجعلها ناعمه كالقطيفة وذلك بهرس نصف موزة ناضجة تماما وعندما يصير لون القشرة الخارجية إلى الأسود وتصير الموزة شديدة الليونة فى الداخل تهرس ملعقة صغيرة من اللبن وتمزج جيدا ثم تفرد على البشرة النظيفة (ما عدا الفم والعينين) وتترك على البشرة حوالى ٢٠ دقيقة حتي يجف الخلط تماما ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ ويمرر بقطعة مبلله بماء الورد ويجفف الوجه ـ ستندهش للنتيجة ـ ويمكن تكرار ذلك مرة أسبوعيا .

* اكتشف العلماء بجامعة « استون » بانجلترا أن تناول الموز يساعد على تنمية وزيادة خلايا الغشاء الحساس الذى يغطى جدار المعدة وقد قام العلماء بتصنيع بعض المستحضرات الطبية التى تدخل الموز فى تركيبها لعلاج مرضى قرحة المعدة.

* وإذا كنت من المضطرين لمراقبة الملح فى طعامك أو لضبط الكولسترول بسبب مرض الكلى أو المرارة أو القلب فالموز خالى تماما من الصوديوم والكولسترول.

* والموز فاكهة لذيذة مشبعة ويتميز برائحته الجيدة وتناول موزه أو اثنين يوميا يمنحك ثلث ما تحتاجه من فيتامين ج لمقاومة البرد وهو يعادل الكبده كمصدر لفيتامين ب٦ ويمكنك الاعتماد على الموز كأحد أغذية الرجيم وإنقاص الوزن فالموزه الواحدة تحتوى ما بين ٩٠ ـ ٩٩ سعر حرارى ويكون ذلك أقل بكثير من أى قطعة حلوى.

* أن الموز بالنسبة للأطفال مثله مثل الخبز لأنه يوجد به نسبة عالية من الكربوهيدرات (نشويات) وأنه لا ضرر على الأطفال من أكل الموز بكثرة بحيث لا يزيد عن أربعة حبات من الموز في اليوم الواحد والموز لا يسبب حساسية للأطفال وإذا ظهرت للطفل حساسية بعد أكله يكون بسبب طعام أكل مابقا للموز مثل اللبن أو البيض فادت تفاعلتهم مع الموز إلى ظهور الحساسية .

* وعن الموز ذكر فى تذكرة داود الأنطاكى:

ـ ينفع فى السعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وهزال الكلى وقلة الدم ويسمن كثيرا ولا فضله له لجذب الأعضاء له بالطبع ومتى انهضم غذى كثيرا وإذا طبخ فى

الشيرج أو دهن اللوز وحسى أصلح الصدر وحيا وبالخل أو ماء الليمون يبرد القراع والسعفة والجرب والحكه طلاء وبماء بذر البطيخ يجلو الكلف وينعم البشرة.

* ولمقاومة تجاعيد الوجه يعمل قناع من الموز مع ثلاثة ملاعق كبيرة من اللبن ثم توضع على الوجه ١٥ دقيقة ثم يشطف بالماء الفاتر.

تحليل آخر تحليلى للموز

مرغوب لما فيها :

* فيتامين ، B (ب٦) ٢٠٪
* فيتامين C (ج) ١٠٪
* فيتامين A (أ) أقل من ٢٪
* فولوسين ٤٪
* ثيامين ٢٪
* ريبلافلافين ٢٪
* نياسين ٢٪

المعادن :

* ماغنسيوم ٨٪
* نحاس ٢٪
* حديد ٢٪
* فوسفور ٢٪
* زنك ٢٪
* البوتاسيوم ٣١٧ملليجرام تجديد العزم والعضلات والحفاظ على السوائل الجسم.
* الكربوهيدرات المركب والسكر الطبيعى بنسبة ٢٣ملليجرام.

مرغوب لما ليس فيها :

* أنها قليلة الوحدات الحرارية ٩٠ وحدة فقط .
* تخلو من الألوان المصطنعة .
* خالية من الكولسترول .
* قليل الدسم فيها من الدهن ٣ من الألف.
* تخلو من النكهات الصناعية .

* قليلة الصوديوم (أقل من ٥ ملليجرام).
* تخلو من التجاويف والبذور.
* تخلو من الإضافات المصطنعة .

لا نغالى إذا قلنا :

إن الموز يقوى الصحة العامة ويزيد من القيمة الغذائية مهما كان عمر الإنسان ويحفظ الوزن ويحسن الغذاء وأسلوب الحياة والموز هائل مع الحب النباتى والسلطة فى وصفات أو فور إخراجه من القشور .

إنه الثمرة الأكثر قوة وغذاء.

العنب

* العنب فاكهة متساقطة الأوراق ونبات العنب كُرمه Vine معمره وهى تختلف عن الأشجار والشجيرات فإذا نمت بدون تدخل الإنسان «كما هو الحال فى الكروم البرية» فإن الساق لا يكون من السمك والصلابة لينمو قائما بما عليه من أفرخ وأوراق وثمار لتنال حاجتها من الضوءولهذا السبب فإن أفرخ كروم العنب مزودة بمحاليق تتسلق بواسطتها.

وعرف العنب فى بلادنا منذ أيام المصريين القدماء وقد وجد مرسوما ومنقوشا على آثارهم وجدران معابدهم ويعتبر العنب أحد الفواكه الثلاث التى هى ملوك الفواكه هو والبلح والتين والعنب ذكره الله سبحانه وتعالى فى ستة مواضع بالقرآن الكريم لفوائده العظيمة:

وفوائد العنب هى: يكاد يكون من العسير إحصاء فوائد العنب وخصائصه فبعض علماء التغذية يقارنونه باللبن وبعضهم يذهب بأن فى العنب خصائص لا توجد إلا فى اللبن وعلى كل حال فمن الثابت العنب أغنى الفواكه فائدة على الإطلاق فإن له دور فعال فى بناء الجسم وتقويته وترميم أنسجته وعلاج كثير من أمراضه والوقاية من عدد غير قليل من العلل والأمراض.

* طبيعة تركيب العنب تجعل منه غذاء سريع الهضم له قيمة غذائية كبيرة فهو مفيد فى حالات سوء الهضم والبواسير والحصاة الكبدية والنقرس والتسمم المزمن بالزئبق والرصاص.

* يعتبر العنب منشطا قويا لوظائف الكبد وينصح بإعطائه للرضع والكهول وخاصة للمصابين بفقر الدم .

* والعنب مفيد لجميع الأصحاء والمرضي وبخاصة مرضى الكلى أو من أقعدهم الروماتزم والنقرس.

* العنب مفيد لإزالة الرمال البولية وأمراض الدورة الدموية.

* العنب مفيد للرياضين والعمال إذ يعينهم على استعادة قواهم ومرونة عضلاتهم وطاقاتها.

* إن عصير العنب يحتوى على كثير من الأحماض العضوية الطبيعية التى تقوم بمعادلة الأحماض الضارة وإبطال آثارها السيئة.

* قد تبين أن عصير العنب أغنى من عصير الفراولة والبطيخ فى نسبة مركبات الحديد التى تدخل في تركيب الدم ومركبات الكالسيوم التى تدخل فى تكوين العظام والأسنان والغضاريف.

* ولعصير العنب خواص أخرى فهو يحتوى على مقادير عالية من المواد السكرية السهلة الهضم والامتصاص وهذا ومن الضرورى العناية بغسيل العنب جيدا قبل تناوله فمن المعروف أنه يرش بمركبات النحاس التى تضر بالصحة.

* المكونات الكيميائية لثمار العنب الأوروبى والأمريكى والزبيب لكل ١٠٠جرام من الجزء الصالح للأكل.

النوع	مواد أساسية					فيتامينات					عناصر معدنية				
	الماء	عدد السعرات الحرارية	البروتين جرام	الدهون جرام	الكربوهيدرات جرام	ف.د ٨ مليجرام	ف.د B1 مليجرام	ريبلافين B2 مليجرام	نياسين مليجرام	حامض أسكوربيك مليجرام	كالسيوم مليجرام	فوسفور مليجرام	حديد مليجرام	صوديوم مليجرام	بوتاسيوم مليجرام
العنب الأوروبى	١٧٣	١٧٣	١٧٣	١٧٣	١٧٣	١٠٠	٠.٠٥	٠.٠٣	٠,٣	٤	١٢	٢٠	٠,٤	٣	١٧٣
العنب الأمريكى	١٥٨	١٥٨	١٥٨	١٥٨	١٥٨	١٠٠	٠.٠٥	٠.٠٣	٠,٣	٤	١٦	١٢	٠,٤	٣	١٥٨
الزبيب	٧٦٣	٧٦٣	٧٦٣	٧٦٣	٧٦٣	٢٠	٠.١١	٠.٠٨	٠,٥	٣	٦٢	١٠١	٣,٥	٢٧	٧٦٣

معظم العنب المصرى من الأصول الأمريكية .

* أثبتت الأبحاث العلمية أن العنب يحتوى على نسبة لا بأس بها من الحديد والكالسيوم وفيتامينات أ . د . هـ . ج، كما يحتوى على بعض الأنزيمات والأحماض العضوية التى تفيد فى معادلة الأحماض الضارة المتخلفة عن هضم بعض الأطعمة فى الجسم مثل اللحوم والأسماك والدهنيات والحبوب فكلها مصادر غذائية هامة ولكن ينتج عن هضمها أحماض حرة ضارة بالجسم تؤدى إلى اضطرابات فسيولوجية والأحماض الموجودة فى العنب تعادل هذه الأحماض الضارة.

* أفادت البحوث المصرية أن العنب منشط جدا للكبد ويعمل على سرعة الهضم ومفتت للحصوة.

* قام أحد الباحثين بعد عملية بحث وتقصى بمناطق زراعة العنب فأكد أن الإصابة بالسرطان تكاد تنعدم فى المناطق التى يكثر فيها إنتاج العنب.

* أكد العديد من أطباء أمراض الضغط والسكر على أهمية الزبيب المستخرج من العنب بعد تجفيفه باعتباره غنى بسكر الفركتوز وذلك بعد أن ثبتت فائدته لمرضى السكر فى حدود ٣٠ ـ ٥٠ جرام يوميا لتفادى حالات الغيبوبة الإغماء المفاجئ.

* بالنسبة للنحيفات إذا كنت ترغبين فى زيادة وزنك عدة كيلو جرامات فعليك بتناول الزبيب الرزاقى « الأحمر الكبير » والسمسم المعرضي للنار والمحلب والقلقاس فكل هذه الأطعمة تساعد النحيفات على زيادة وزنهن.

* وذكر فى تذكرة داود الأنطاكى:

العنب أشهى الفواكه وأجودها غذاء يسمن سمنا عظيما ويصلح هزال الكلى ويصفى الدم ويعدل الأمزجة الغليظة وينفع من السواد والاحتراق وقشره يولد الأخلاط الغليظة وكذلك بذره وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء».

* بالنسبة للأطفال الرضع فإن العنب يعتبر غذاء كامل فعلاوة على السكريات التى به فهو يحتوى على الماغنسيوم والصوديوم والحديد والكلور والفوسفور واليود علاوة على كثير من الفيتامينات أهمها أ ، ب ، جـ وقد قيل إن لترا واحد من عصير العنب يعادل فى قيمته لترا واحدا من حليب الأم بالنسبة للأطفال الرضع لذلك ذكره الله

سبحانه وتعالى فى سورة النبأ : ﴿ **إن للمتقين مفازا حدائق وأعنابا** ﴾ صدق الله العظيم.

* ولذلك ينصح الأطباء البالغين بتناول ٢٠٠ جرام من العنب على الريق صباحا ومثلها بعد خمس ساعات لكى تحافظ على الجسم لدى البالغين من العلل والأمراض.

الرُّمان

* قال الله سبحانه وتعالى : ﴿ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ [الانعام: ٩٩] .

وقال : ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الانعام: ١٤١].

وقال أيضا : ﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ [الرحمن : ٦٨].

الرُّمانُ من أشجار الفاكهة التى زرعت فى مصر من قديم الزمن من أيام الفراعنة وتركزت زراعته في الوجه القبلى وهى شجرة متساقطة الأوراق شتاء وتنمو فى المناطق المعتدلة الحرارة، وتجود فى الأراضى الصفراء الجيدة الصرف.

* وقيمته الغذائية أن يحتوى على حمض الليمون « حامض الستريك » بنسبة ١٪ كما يحتوى على حوالى ٧٪ من السكريات وأهمها سكر الفاكهة «الجالاكتوز» ونسبة البروتين ١٪ فقط فى العصير بينما تصل إلى ٩٪ فى البذور وكذلك نسبة الدسم أو المواد الدهنية ٣٪ فى العصير وحوالى ٧٪ في البذور ويحتوى الرمان على نسبة من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد ونسبة ضئيلة من فيتامين ب المركب ولعل ما يزيد فى فوائد الرُّمَانُ أنه يؤكل عادة على شكل خشاف مضافا إليه السكر مما يزيد فى قيمته الغذائية وقشر الرمان يحتوى على نسبة عالية من حامض «التنيك» وهو نفس الحامض معروف بقدرته القابضة للأمعاء وهو من أحسن أنواع العلاج للإسهال الشديد ويستعمل مغلي القشور لطرد الديدان المعوية وخاصة الديدان الشريطية .

ومنقوع قشر ثمرة الرُّمانُ أو غليه يمنع التزيف الداخلى وخصوصا فى حالات البواسير والأغشية المخاطية وقرحات اللثة وكان التركيز الطبى على قشر الرمان منذ الفراعنة .

* فقد ذكر فى ورقة طبية فرعونية قديمة تسمي ورقة « زويجا » هذه العبارة « عندك قشر رُمان فكسره واسحقه مع عصير العنب وادهن به آثار الجرب فى الجلد فإنه يزيله».

* وجاء فى مفردات ابن البيطار : إذا أحرق قشر الرمان وخلط بالعسل وطلى به آثار الجدرى غيرها أياما متوالية اذهب أثرها.

* وقد اعتمد الطب الشعبى على قشرة ثمرة الرمان فى علاجات كثيرة مثل علاج الإسهال والدوسنتاريا ويتم ذلك بغلى قشر ثمرة الرمان في الماء بنسبة ١ إلى ٢٠ ويؤخذ منه بعد تصفيته جيدا ملعقة صغيرة ثلاث أو أربع مرات يوميا في حالات الإسهال الشديدة والدوسنتاريا وترجع أهمية قشر ثمرة الرمان فى علاج الإسهال والدوسنتاريا لاحتوائه على مادة « العفص » القابضة والتى تفيد أيضا فى طرد الدودة الوحيدة في الأمعاء. وذلك بأن يؤخذ ٥٠ جراما من قشور الرمان وتقلي فى لتر ماء حتى يصل المزيج إلى النصف ثم يؤخذ ثلاثة فناجين يوميا قبل الأكل حتى يتم طرد الدود وقد استخدم الأطباء المعنيين بالطب الشعبى فى روسيا مسحوق والقشور كقابض للجروح ومانع للنزيف لاحتوائه على مادة « العفص» كما تقدم ذكرها.

وذكر الإمام ابن القيم فى كتابه الطب النبوى :

إذا أكل الرُمان بالخبز يمنعه من الفساد فى المعدة وحامضه بارد يابس قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة ويُدر البول أكثر من غيره ويسكن الصفراء ويقطع الإسهال ويمنع القىء ويطفئ حرارة الكبد ويقوى الأعضاء.

ويذكر عن ابن عباس ـ موقوفا ومرفوعا ـ « ما من رومانكم هذا إلا هو مُلقح بحبة من رمان الجنة » والموقوف أشبه وذكره حرب وغيره عن على رضى الله عنه أنه قال «كلوا الرُّمان بشحمة فإن دباغُ المعدة».

* وقال داود الأنطاكى فى تذكرته عن الرمان :

الرمان كله جلاء مقطع يغسل الرطوبات وخمل المعدة ويفتح السدد ويزيل اليرقان والطحال ويحمر الألوان مجرب ويدر وحبه قابض مسدد ردئ وماؤه إذا غلظ فى الشمس أو بالطبخ فى النحاس وشيف أحد البصر كحلا ونقع من الدمعه والسبل والجرب واسلاق ويزيل السعال المزمن وخشونة الحلق وأوجاع الصدر ويجلو القصبة

بالسكر والنشا. . . وأصل الشجرة إذا شرب مطبوخا أسهل الديدان ».

* وذكر في شراب الرُّمان. الحامض من يسكن المرارة، ويقوى المعدة، ويقطع الإسهال والدم والحلو منه ينقع من السعال وذات الرئة وأوجاع الجنب، والصدر وصنعته أن يعتصر ويعقد بمثله سكر والعسل أولى».

* وقد أشارت أحدث الأبحاث التى أجريت فى مجال التغذية إلى أن فوائد الرُّمان فوائد صحية كبيرة على الجهاز الهضمى، حيث يعمل تناول ملعقة كبيرة من بذور الرمان بعد طحنها وإضافتها إلى كوب ماء على إذابة حصوات المرارة والكلى.

البلح

* البلح عرفه المصريون القدماء ووجد منقوشا على مقابر الأسرة ١٨ وفى بردية هاريس وكانوا يسمون النخلة باسم « بغر » وأكلة المصريون القدماء غضا وجافا وسكرا فى عسل البلح وكذلك العجوة وقد عثر في الأديرة القبطية على أسطورة تشرح قيمة البلح الغذائية بالنسبة للرهبان ويرجع ذلك إلى أنه كان طعام السيدة مريم أثناء حملها بالسيد المسيح عليه السلام قال تعالى : ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا. فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴾ [مريم : ٢٥ ، ٢٦] صدق الله العظيم .

وقد أوصى الرسول عليه الصلاة والسلام : « أطعموا نسائكم فى نفاسهن التمر فإن كان طعامها فى نفاسها التمر خرج ولدها حليما » ، وورد فى الصحيحين عنه ﷺ قال : « من تصبح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سُمٌ ولا سحر » ، وثبت أنه قال : « بيت لا تمر فيه جياع أهله » وثبت عنه أنه أكل التمر بالزبد وأكل التمر بالخبز وأكله مفردا . والنخلة شجرة مباركة من أشجار الجنة وقد ورد ذكرها فى القرآن الكريم عشرين مرة فى ستة عشرة سورة من سور القرآن .

* النخلة نبات من العائلة النجيلية وتضم هذه العائلة ٢٢٠جنسا و ٤٠٠٠نوع وتوجد عادة فى المناطق الحارة ونباتاتها غير متفرعة فيما عدا نخيل الدوم حيث التفرع الثنائى .

تنجح زراعة النخيل فى جميع أنواع الأراضى من الرملية الصرفة إلى الثقيلة ولكن أحسن الأراضى هي الصفراء الغنية حيث تعطى أكبر محصول .

* وأشهر أنواع أصناف البلح فى مصر الحيانى، والأمهات، والسيوى، والزغلول، والسمانى، وبنت عيشة والسكوتى والعمرى والعجلانى والجنديلة والجرجودة والدجنة.

* وقيمة البلح الغذائية عالية جدا بسبب ارتفاع نسبة السكر فى البلح الطازج والجاف ارتفعت قيمته الحرارية وأصبح مصدراً هاما لإمداد العامل والفلاح والبدوى بالطاقة الحرارية اللازمة والقيمة الغذائية للبلح الطازج تفوق قيمة البلح الجاف سعرا

حراريا ورغم ذلك فإن القيمة الحرارية للبلح الطارج أعلي من قيمتها فى المانجو والعنب.

* أما بالنسبة للحم فيعطى كيلو البلح الطارج قيمة حرارية تساوى القيمة الحرارية التى يعطيها كيلو جرام من اللحم البتلو إن لم يكن أكثر، كما يحتوى البلح على كمية من الألياف السليولورية مما يساعد على مرور الغذاء بسهولة بالأمعاء ويحمى الإنسان من الإمساك ومتاعبة.

* ويؤكد علماء التغذية أنه فى مقدور الإنسان أن يقتصر طعامه على البلح وحده لعدة أسابيع فإنه يفى باحتياجات الجسم الغذائية يعد البلح من أغنى فواكه الصيف فى الفيتامين المضاد لمرض البلاجرا فضلا عن مقادير غير قليلة من فيتامين أ وفيتامين ج ويمتاز البلح بقيمته الغذائية الكبيرة وبتعدد أنواعه ويحتوى على ٧٠٪ من المواد السكرية و ٢ ٪ من المواد البروتينية و ٣٪ من المواد الدهنية بالإضافة على قدر كاف من القلويات التى تساعد على طرد السموم من الجسم كذلك يحتوى على العناصر المعدنية المختلفة :

* جدول محتويات ثمار بعض أصناف البلح المصرى من العناصر المعدنية المختلفة على أساس الوزن الجاف لكل ١٠٠ جم من الثمار :

الصنف	النتروجين ٪	فوسفور ٪	بوتاسيوم ٪	كالسيوم ٪	ماغنسيوم ٪	صوديوم ٪	حديد جزء فى المليون	منجنيز جزء فى المليون	النحاس جزء فى المليون
زغلول	١,٢١	,١٦	١,٠١	٠,٢٦	٠,١٨	٠,١١	٦٧	٦٧	٢٨
سمانى	,٧٧	,١٤	٠,٩٠	٠,٢٧	٠,١٠	٠,٠٩	٧٦	٧٦	٢١
حيانى	٠,٨٧	,١٤	٠,٩٦	٠,٢٤	٠,١١	٠,١٠	٤٠	٤٠	١٨
بنت عيشه	,٦٧	,١١	٠,٨٢	٠,٢٢	٠,١٠	٠,١١	٩٤	٦٤	١٦

وأن الحديد والكالسيوم الذى فى البلح يتعادل مع أحماض الجسم، مما يساعد الخلايا على أداء وظائفها، كما أنه يفيد فى الوقاية من مرض السرطان لارتفاع نسبة الفوسفور والمغنسيوم، بالإضافة إلى غناه بالسكر والفيتامين التى تفيد إلى حد كبير فى الجهاز التنفسى والعصبى لذلك ينصح الأطباء المصابين بالأرق نتيجة توتر الأعصاب بتناول البلح فى المساء وقبل النوم فيقبل النوم سريعا مريحا.

* يوجد الكثير من الصفات المشتركة بين النخلة والإنسان فهى قديمة قدم النشوء تشبهة فى صفات شتى حتى أن خلق الله منها زوجين الذكر والأنثى كل على حده كما فى الإنسان وتمر بنفس مراحل العمر منذ الطفولة فالشباب فالكهولة ثم سن المعاش حيث تبدأ بالفترة الأولى وهى فترة ما قبل الإثمار حتى تصل إلى سن الخامسة عشرة ثم فترة النشاط والنمو والخصوبة والإثمار وهي ما بين العشرين والثلاثين وهى فترة الإنجاب حيث تعطى النخلة الأم إلى جانب الثمار نخيلات صغيرة تتفرع عنها وتعرف بالفسائل فتنتشر حول الأم وكأنها ترعاهم، ثم سن اليأس وهنا تبدأ مرحلة الضعف ويقل الثمر والإنتاج ثم يجئ سن المعاش فتكف عن الإنتاج وتصبح مجرد نخلة عالية عديمة الإنجاب وهكذا تكون الحياة في الإنسان .

* كان العرب يأكلون البلح ويعتمدون عليه بدون تناول غذاء آخر بجانبه ومع ذلك لم تنتشر بينهم أى أمراض سوء تغذية .

* فإن كيلو البلح يعطى ٣٠٠ سعر حرارى وهو ما يحتاجه الرجل البالغ فى يوم كامل يقوم فيه بعمل عادى متوسط .

* البلح ملين صحى طبيعى يغنى عن استعمال الملينات الصناعية الضارة بالجسم.

* كما ثبت علميا أن المكثرين من أكل التمر أقل الناس إصابة بالسرطان .

* ثبت علميا أنه غنى بفيتامين ب١ و ب٢ ومن شأن هذه الفيتامينات تقوية الأعصاب وتليين الأوعية الدموية كما أنه مدر للبول.

* ومن الناحية العلمية تعتبر التمور من أهم الفواكه السكرية الغنية إذ تصل نسبته بها لأكثر من ٧٠٪ من مكونات الثمره ويعتبر التمر سيد مائدة الإفطار فى شهر رمضان المعظم ، عن سليمان بن عامر الضبى عن النبى ﷺ قال : « إذا أفطر أحدكم فليفطر

على تمر فإن لم يجد فليفطر على ماء فإنه طهور » صدق رسول الله ﷺ .

والتمر يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع ويحتوى أيضا على عنصر الماغنسيوم المقاوم للسرطان وللتمر أهمية خاصة في عملية تكوين الدم لاحتوائه على عنصر الحديد وحمض الفوليك وإنه غنى بالسكريات إلا أن تناولها بكثرة لا ينشأ عنه تسوس الأسنان وتبرز أهمية إفطار الصائم على التمر لوجود السكريات الأحادية البسيطة سريعة الامتصاص دون الحاجة إلى عمليات هضمية.

* يعتبر خشاف التمر باللبن وجبه كاملة لأنهما يكملان معا كل أركان الغذاء وعناصره الأساسية فالتمر غنى بالسكريات والعناصر المعدنية والألياف وبعض الفيتامينات واللبن بدوره يحتوى على الدهون والبروتين وهذا معناه أن الصائم إذا ما أفطر على تمر ولبن فإنه يحقق فائدتين سريعتين فى وقت واحد هما القضاء على حالة الخمول الجسدي بتعويض نقص السكر بالدم والقضاء على حالة الخمول الذهنى نتيجة لتوفر الفوسفور .

* وقال داود الانطاكى عن البلح فى تذكرته :

أنه يقوى المعدة والكبد ويقطع الإسهال المزمن والقىء الصفراوى وإدرار البول ويطيب العرق ويشد العصب المسترخى ونقل الصقلى إن إدمانه يقطع الجذام وفيه غذائية كما فى البسر وهو يفجر الأخلاط».

* ثبت علميا فائدة جذور نخيل البلح فى القضاء على الالتهابات الداخلية كالتهاب المعدة والأمعاء وذلك بنقع النوى وغليه ثم تناوله يساعد ذلك على القضاء على آلام المغص كما أن خلط معجون الجذور مع زيت الخروع أو زيت الزيتون وحبة البركة واستخدامه كليفة يفيد لتورمات القدم والكدمات.

* تناول قليل من التمر مع عسل النحل والعسل الأسود يوميا يعمل على مقاومة تعسر الولادة وعلاج المتاعب التى تعقبها.

التيـــن

* التين من الفواكه اللذيذة الطعم التى يقبل عليها الناس صيفا وهى على جانب كبير من الأهمية فى البلاد حول حوض البحر الأبيض المتوسط من قديم الزمان، وجاء ذكرها فى القرآن الكريم : ﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ . وَطُورِ سِينِينَ ﴾ [التين : ١ ـ ٢] ولقد وجد التين على الآثار المصرية القديمة فى مقابر سقارة بجوار الأهرام على شكل شجرتين من التين على كل واحدة منها رجل متسلق يجنى منها الثمر والمعروف أن قدماء المصريين كانوا يستخدمون التين وعصارته فى الطب وهو فاكهة ذات قيمة غذائية عالية ولعل ذلك وراء أن الله أقسم بها وبالزيتون واللافت للنظر أن القيمة الغذائية لثمرة التين تختلف وهى طازجة عنها وهى مجففة بل إنه تتضاعف .

* فالتين المجفف كل ١٠٠ جرام منه تعطى ٢٣٪ ماء و ٢٧٤سعر حرارى ٤,٣جرام بروتين و ١,٣جرام دهون و ٦٩,١جرام كربوهيدرات و ٨٠ وحدة دولية فيتامين أ ، ١٠,٠ ملليجرام فيتامين B1 ، ١٠,٠ ملليجرام B2، ١٧٦ ملليجرام كالسيوم و ٧٧ملليجرام فوسفور و ٣ ملليجرام حديد و ٢٤ ملليجرام صوديوم و ٦٤٠ ملليجرام بوتاسيوم .

* والتين الطازج كل ١٠٠ جرام منه تعطى ٧٧,٥٪ ماء و ١,٢جرام بروتين ٠,٣جرام دهون ، ٢٠,٣ جرام كربوهيدرات و ٨٠ وحدة دولية فيتامين A و٠,٠٦ ملليجرامB1 ٠,٠٥ ملليجرام فيتامين B2 ودياسين ٠,٤ ملليجرام و ٢ ملليجرام حمض اسكوربيك (فيتامين ج) و ٣٥ ملليجرام كالسيوم و٢٢ ملليجرام فوسفور و ٠,٦ ملليجرام حديد و ٢ ملليجرام صوديوم و١٩٤ ملليجرام بوتاسيوم و ٨٠ سعر حرارى.

* والتين من الفواكه الغنية بالفيتامينات والمعادن لذيذ الطعم وسهل الهضم ويعالج الإمساك خاصة عند المسنين بمنقوع الثمار الجافة فى ربع كوب من الماء البارد فى المساء ويؤكل فى الصباح الثمرات اللينة ويشرب ماؤها على الريق.

* تعالج ثمار التين الجروح والقروح وذلك بتضميدها بالثمار المجففة والمغلية باللبن

الحليب فتشق الثمرة الجافة ويفتح داخلها تماما وتغلى لبضع دقائق فى الحليب وبعد أن تبرد تغطى بها الجروح بحيث يكون سطحها المبرغل الداخلى فوق الجروح مباشرة وتثبت فوقه بالقطن والشاش ويجدد الضماد من ٣ ـ ٤ مرات يوميا ويتم الشفاء بعد ثلاثة أيام.

* والتين يفيد المعدة وجهاز الهضم لاحتوائه على مادة لاتكس LATEX وهى التى عرفها قدماء المصريين كعلاج للغدة الدرقية والدمامل واحتقان اللوزتين.

* ووصفه سقراط الحكيم لمرضاه ممن يشكون العطش الشديد أو الحمى فهو يحتوى على اللاتكس (لبن التين) الذى يفيد فى تحويل المواد النشوية فيه إلى ذخيرة الكبد من الجليكوز وهذا له بالغ الأهمية في سلامة الإنسان.

وخواص التين أشبه بخواص لبن الأمهات المرضعات لهذا فهو يفيد الأطفال فى سن الرضاعة إن حاولت الأم إعطاءه للطفل ، أما مربى التين فيفيد فى مكافحة جميع أمراض الجهاز الهضمى ، وللتين مفعول ملين لطيف لاحتوائه على بذور سيليلوزية ناعمة تأثيرها هادئ على الجهاز الهضمى وغسل الفم بماء مغلى التين يرفع أورام اللثة والأسنان .

* تناول مقدار مخلوط التين والعسل يفيد المصابين بالقرحة المعوية.

* ويقول سقراط الحكيم إن التين يمد الجسم الكثير من المواد التي يفتقر إليها وهو يدخل فى برنامج التغذية الخاص بالرياضين .

* والتين رغم كونه من الثمار الملينة إلا أنه يساعد كثيرا فى حالات الإسهال على تنظيف الأمعاء الغليظة وبالتالى يحد من أعراض الحالة.

* وهناك وصفات علاجية يدخل فيها التين أساسا فيها فعلاج اللثة والأسنان يوضع قلب التين فى نصف كوب ماء دافئ ويترك لمدة لا تقل عن ساعتين ثم يستعمل كغرغرة.

وثمار التين ذات خواص جيدة للحوامل والمرضعات كما أن له مفعولا طيبا فى تقليل أثر الحوامض فى الجسم.

* يقول العلامة العربى ابن سينا فى كتاب القانون فى الطب : إن غذاء التين وإن لم تكن له أهمية اللحم أكثر غذاء من جميع الفواكه وهو مفيد فى حالة كسل الأمعاء

ومنقوع التين يفيد فى علاج التهابات القصبة الهوائية والحنجرة والتين على الريق يفيد فى حالات الإمساك المزمن فهو ملين للمعدة.

* ويقول داود الأنطاكى فى تذكرته :

« أصح الفواكه غذاء إذا أكل على الخلاء ولم يتبع بشىء ، وإذا داوم على الفطور عليه أربعين صباحا بالانسيون سمن تسمينا لا يعدله فيه شىء وهو يفتح السدد ويقوى الكبد ، ويذهب الطحال ، والباسور ، وعسر البول ، وهزال الكلى ، والخفقان ، والربو ، وعسر النفس ، والسعال ، وأوجاع الصدر ، وخشونة القصبة الهوائية ، وفى نفعه من البواسير وإذا أكل بالجوز كان أمانا من السموم القتالة ومع السداب ينوب مناب الترياق ومع اللوز والفستق يصلح الأبدان النحيفة ويزيد العقل وجوهر الدماغ وإذا أكل التين مع القرطم ويسير النطرون يسهل الأخلاط الغليظة وينفع من القولنج والفالج والأمراض الرطبة واليابس دون الرطب فى ذلك كله ، ومن عجز عن جرمه فليطبخه مع الحلبة فيما يتعلق بالصدر والرئة ومع السداب والاينسون فى الرياح والسد ويشرب ماءه فاترا إذا نقع فى الخل تسعة أيام ثم لوزم على أكله بالخل.

الـزيتــون

* شجرةالزيتون شجرة عرفت من قديم الزمان فقد زرعها قدماء المصريين على نطاق واسع وشجرة الزيتون مستديمة الخضرة أوراقها جلدية ذات تركيب خاص يمكن الشجرة من تقليل الماء المتبخر من سطوحها ولهذا استطاعت شجرة الزيتون أن تعيش فى بيئة جافة أو بيئة صحراوية وتتركز زراعة الزيتون فى مصر فى الواحات وسيناء والمناطق الساحلية والفيوم والبحيرة والإسماعلية والصالحية.

* واتخذت أغصان الزيتون رمز للسلام ومن أهم أصنافها فى مصر التفاحى والعجيزى والشامى والعقصي والبلدى التى تستهلك أخضر للتحليل أما الأصناف التى تستخدم لاستخراج الزيت : الشملالى والمنزنيللو واكتوبرى وشتوى وسفلانو وكوكس وغيرها.

* وتنمو شجرة الزيتون بنجاح فى التربة الصفراء وكذلك الرملية ذات الرمال الناعمة وتتحمل شجرة الزيتون مساوئ التربة الضعيفة والرديئة ولعظم الزيتون أنه ذكر فى القرآن الكريم ستة مرات.

ولذلك سميت الشجرة المباركة وهى غذاء شهى وزيته من خير الزيوت النباتية فى معالجة كثير من الأمراض ويمتاز عن غيره من الزيوت بصفات تجعله غذاء سهل الهضم مفيد للصحة مجدد للحيوية وهذا ما جعل الأطباء يوصون الأمهات بإعطاء أطفالهن زيت الزيتون عندما يبدأون فى تناول الخبز لأن الاثنين معا يحتويان على جميع العناصر اللازمة لتنمية جسم الطفل كما يجعله طعاما مرتفعا فى قيمته الغذائية إلي جانب أنه من الأغذية المشهية لوجود المادة العطرية التى تثير شهوة النفس إلى الطعام ويحتوى الزيت على عدد من الفيتامينات الضرورية للجسم مثل فيتامين د المضاد للكساح عند الأطفال مما يجعله غذاء مهما للمصابين بهذا المرض ويفيد كبار السن فى منحهم القوة الجنسية لاحتوائه على فيتامين Eوكذلك الزيت يعالج أمراض الكبد وحصى المثانة والإمساك ويعمل على تسهيل حركة الأمعاء ، وإذا شرب على ماء دافئ سكن كثيرا من الآلام فى الجسم وإن ثمار الزيتون غنية بقيمتها الغذائية ففيها نسبة كبيرة من فيتامين أ و ب علاوة

على ما تحتوية من أملاح معدنية .

* وقد استخدم زيت الزيتون على مر العصور غذاء ودواء ووسيلة من وسائل التجميل وتؤثر عنه منافع شتى ثبتت فائدته فيها:

* ملعقة كبيرة من زيت الزيتون تؤخذ بين حين وآخر تساعد على طرد ما يتخلف فى الأمعاء وتزيد حركة الأعضاء الداخلية وتكثر المفاصل مرونة .

* ملعقة صغيرة منه قبل النوم تجلب النوم الهادئ العميق .

* فى حالات أوجاع الأذن وحصاة المرارة والروماتيزم والنقرس والتسمم بالحوامض يصلح زيت الزيتون دواء ناجحا .

* تدليك الجسم بزيت الزيتون ينشط الدورة الدموية ويزيل التعب ويحسن القيام بذلك قبل وبعد التمرينات الرياضية المختلفة .

* يحول تدليك الجسم بزيت الزيتون دون تأثر الجسم بأشعة الشمس خصوصا على الشواطئ وفى المناطق الخلوية كما يكسب البشرة طراوة وصفاء لون .

* تدليك فروة الرأس بزيت الزيتون يمنع تساقط الشعر ويقوى جذوره كما أن فرك الشعر نفسه بالأصابع مدة ربع ساعة يزيل منه القشور ويزيده لمعانا.

* يدخل زيت الزيتون فى بعض المراهم ونقط الأنف وزيوت الشعر .

* توصل أخيرا فريق من العلماء الفرنسين إلي أحدث وسيلة لعلاج ارتفاع ضغط الدم تعتمد على أوراق شجر الزيتون الجافة حيث يتم تقطيع أوراق شجر الزيتون قطعا صغيرة ووضعها في إناء به مقدار «فنجان شاى» من الماء البارد ويتم غليه لمدة تتراوح ما بين خمس إلى عشرة دقائق وبعد تبريدها يتم احتساء شرب فنجان من هذا المشروب قبل الأكل ثلاثة مرات فى اليوم وذلك لمدة ثلاثة أسابيع ويمكن العودة إلى هذه الطريقة إذا عاود الضغط فى الارتفاع مرة أخرى .

* وتوصل الطب الشعبى إلى معالجة البواسير بمزج عشرة جرامات من زيت الزيتون مع عشرة جرامات من مسحوق بذرة الحلبة ويستعمل ربع الكمية أربع مرات فى اليوم.

* ومن النصائح الطبية المداومة على استخدام الزيتون وزيوته تقى من تصلب

الشرايين والذبحة الصدرية كما تخفض ضغط الدم كما يساعد على إدرار الصفراء وهو ملطف للأمعاء ومدر للبول.

*إن أكل حبتين من الزيتون الأخضر الطازج قبل السفر أو أثناءه يساعد على الوقاية من الغثيان ودوار السفر حيث يحتوى الزيتون الأخضر على مادة قابضة تفيد فى منع التقلص وتقلل إفرازات اللعاب.

* نشرت مجلة جنرال براكتشنر فى بروكسل عاصمة بلجيكا أن مركز علمى متخصص فى زيت الزيتون بأن زيت الزيتون يحد من النوبات القلبية بنسبة لا يستهان بها.

* أعلن فريق طبي متخصص فى علم الأوبئة بالمعهد الوطنى الأسبانى للصحة أن استهلاك زيت الزيتون يؤدى إلى تخفيض نسبة الإصابة بسرطان الثدى بنسبة ٣٥٪ وقد قام الفريق الطبي الأسبانى بإجراء الدراسة فى ست محافظات أسبانية يكثر فيها استهلاك زيت الزيتون وثبت أن حالات الإصابة بسرطان الثدى لا تتعدى ٤٠ حالة من بين ١٠٠ ألف نسمة والمعروف أن أسبانيا تأتى فى مقدمة الدول الأوربية التى تقل فيها نسبة الإصابة بسرطان الثدى ويرجع إلى كثرة استخدام زيت الزيتون.

* يسمى زيت الزيتون بالزيت الطيب لطيبه ونقاوته وامتيازه فى التغذية ولونه ضارب للخضرة لوجود مادة « الكلورفيل » به.

* وجاء فى كتاب تذكرة داود لداود الأنطاكى:

« زيت الزيتون يسمن البدن ويحسن الألون ويصفى الأخلاط وينعم البشرة ومطلق الزيت إذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج وفتح السدد وإخراج الدود وأدر وفتت الحصي وأصلح الكلى والاحتقان به يسكن المفاصل وأوجاع الظهر والورك، والدهان به كل يوم يمنع الشيب للشعر ويمنع سقوطه ويقطع العفن ويشد الأعضاء والاكتحال به يقلع البياض ويحد البصر وينفع من الجرب».

* وذكر فى كتاب الطب النبوى لابن القيم:

قال تعالى : ﴿ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لاَّ شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ﴾ [النور : ٣٥] صدق الله العظيم.

وفى الترمذى وابن ماجه من حديث أبى هريرة ﷺ عن النبى ﷺ أنه قال : « كلو الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة » .

وللبيهقى وابن ماجه عن عبد الله بن عمر ﷺ قال : قال رسول الله ﷺ : «ائتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة». الزيت حار رطب فى الأولى والزيت بحسب زيتونه فالمعتصر من النضج أعدله وأجوده . . . ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال وينفع من السموم.

ويطلق البطن ويخرج الدود والعتيق منه أشد تسخينا وتحليلا وما استخرج منه بالماء فهو أقل حرارة وألطف وأبلغ فى النفع وجميع أصنافه ملينة للبشرة وتبطئ الشيب وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار ويشد اللثة وورقه ينفع من الحُمرة والقروح والوسخه والسرى.

ويمنع العرق ومنافعه أضعاف ما ذكرناه».

* أكدت إحدي الطبيبات اللبنانيات مؤخرا أن أفضل طرق علاج البواسير عن طريق مزج زيت الزيتون بشمع العسل والطريقة تتم بوضع زيت الزيتون وشمع العسل فى وعاء وتخسينهما على النار وتصفية المحلول وقد يستعمل لعلاج بقع الوجه والرقبة أيضا.

* لتأجيل ظهور الشعر الأبيض الشبح الدائم الذى يهدد جمال حواء ينصح خبراء التجميل بدهن فروة الرأس قبل النوم بزيت الزيتون وبعد ذلك يغسل الشعر فى الصباح وبعدها بثلاث ساعات تضع على شعرها حمام زيت مكون من فنجان ماء دافئ مضاف إليه ملعقتى خل ويترك حمام الزيت على الرأس ليله كامله ثم يغسل الشعر بعدها بشامبوا يدخل فى تركيبه بصفة أساسية البيض وتستمر حواء فى اتباع هذه الطريقة ثلاثة أسابيع وبعدها يعود الشعر للمعانة ولونه الأصلى الجميل.

* خليط من بذور شجر الكافور الممزوج بزيت الزيتون والمستخدم لعلاج الجرب والبهاق وغيرها من الأمراض الجلدية والذى اخترعه سكان المناطق الصحراوية بمصر ثبت علميا فائدته الجمه فى علاج مرض النقرس وآلام المفاصل.

* أعلن مجموعة من الباحثين المتخصصين في السويد أن تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون كل يوم يقلل من فرص الإصابة بآلام الثدى بنسبة ٥٥٪ وقد تأكدت نتائج البحث بعد رصد البينات بمعامل التحاليل.

الكمثرى

* الكمثرى أو امروذ بالسريانية أو إنجاص بكسر الهمزة في عامية أهل الشام واليمن وشاه امرود فى خراسان وهى من الفصيلة الوردية وتنمو بالمناطق المعتدلة بأوربا وشمال إفريقيا وغرب أسيا وشمال إيران وشجرة الكمثرى متساقطة الأوراق متوسطة النمو وانتشرت فى مصر خلال المائة سنة الأخيرة وهى من الفواكه ذات الطعم المقبول والنكهة المحبوبة وتجود فى التربة الصفراء الجيدة الصرف ويناسبها مناخ الشتاء البارد.

* والكمثرى تشبه التفاح من ناحية التركيب الكيميائى كل مائة جرام منها تعطى : ٨٣,٢٪ ماء، و٦١ سعر حرارى، ٧,٠ جرام بروتين و ٤,٠ جرام دهون و ١٥,٣جرام كربوهيدرات و٢٠ وحدة دولية فيتامين A ، ٠,٠٢ ملليجرام فيتامين B1 و ٠,٠٤ ملليجرام فيتامين B2 و ٠,١ ملليجرام نياسين و ٤ ملليجرام فيتامين ج و ٨ ملليجرام كالسيوم و ١١ ملليجرام فوسفور و ٠,٣ ملليجرام حديد و ٢ ملليجرام صوديوم و ١٣٠ ملليجرام بوتاسيوم .

* والكمثرى تستعمل ثمارها لعلاج ضغط الدم فى السن الحرجة من ٥٠ ـ ٦٠ سنة من العمر كذلك تعالج تصلب الشرايين وأمراض الكلى وأمراض القلب وذلك بتقشير كيلو جرام من الكمثرى وتناولها على دفعات طوال اليوم على أن لا يتناول المريض أى سائل آخر للشرب وتكرر العملية من ٢ ـ ٣ مرات أسبوعيا .

* تتركز فيتامينات الكمثرى تحت القشرة مباشرة لذلك يستحب تناول ثمارها بقشرها بعد غسلها جيدا.

* وفى تذكرة داود : أنه يذهب الحرارة والعطش ويقوى المعدة ويهضم ويذهب الخفقان والنزلات».

* أكدت د . سارة بريور خبيرة الصحة الجنسية ومؤلفة كتاب الصحة الجنسية بعدم الاعتماد على أكل السمك الغنية باليود لتقوية الرغبة الجنسية فهناك أنواع عديدة من الفاكهة تغنى عن تناول السمك من هذه الفاكهة الكمثرى التى تحتوى على فيتامين E والذى يحمى ويقوى الهرمونات الجنسية وتناول الموز يساعد على اشتعال الرغبة الجنسية والثقة بالنفس.

المشمش

* شجرة المشمش من فصيلة الورديات ويعود أصلها إلى حوالى ٢٨٠٠ سنة قبل الميلاد وقد ورد ذكرها فى كتاب الأعشاب الكبير الذى وضعه الأمبراطور الصينى «شن نونغ» والمشمش من الفاكهة المتساقطة الأوراق فهى من أول فواكه الصيف ظهورا فى السوق وهى أغنى فواكه الصيف بمركبات الحديد الضرورية لتكوين الدم وفيتامين أ الضرورى للنمو والواقى من ضعف رؤية الأشياء ليلاً والمشمش من الفواكه التى تصلح للتجفيف سواء كان فى صورة ثمار مجففة أو فى صورة لفائف قمر الدين الذى تستهلك منه كميات كبيرة خلال شهر رمضان الكريم وتنجح زراعة المشمس فى أغلب الأراضى بشرط وجود الصرف وخلوها من الأملاح وتتحمل أشجار المشمش دفء الشتاء أكثر من التفاح والكمثرى .

* وإن المشمش يعطى قيمة حرارية بمعدل ٢٥٠ سعر حرارى لكل ١٠٠ جرام منه وهو غنى بفيتامين أ بمعدل ٢٢٧٧٠ وحدة دولية فى كل ١٠٠ جرام فمقدار ١٧٥جرام من المشمش الطارج يعتبر كافية لتغطية حاجتنا اليومية من ذلك الفيتامين الضرورى لصيانة الجلد والأغشية المخاطبة مما يجعل هذه الفاكهة عنصرا ممتازا لالتئام الجروح ولتقوية النظر بفضل تأثيره على شبكية العين ويزيد المشمش من مناعة الجسم ضد الجراثيم ويحتوى المشمش على فيتامن B1 وفيتامين B2 وفيتامين p.p. وهذه الفيتامينات تحفظ التوازن العصبى وتقاوم آلام العضلات والتشنجات ويحتوى على فيتامين c ويحتاج الفردإلى كيلو جرام واحد لتغطية حاجته اليومية من ذلك الفيتامين وأما المركبات الأخرى الماغنسيوم والكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والمنجنيز والفلور والكوبالت وباختصار فإن المشمش هو من أفضل الأغذية لمكافحة فقر الدم.

وإن المشمش في كل الأحوال يوصف للواهنين (المرضى) سواء كان المرض جسديا أو عقليا .

* والمشمش يعالج الإسهال فى نصف لتر زيت زيتون نقى صب ٢٠٠ جرام من المشمش بعد نزع النواة وتقطيعه إلى أجزاء دع المزيج يغلى على النار لمدة ٨ دقائق وبعد

ذلك اهرس قطع المشمش فى الزيت بواسطة شوكة الطعام وبعد أن يبرد اسكبه فى زجاجة واشرب يوميا ثلاثة فناجين صغيرة منه حتى الشفاء الكامل.

* ولعلاج الروماتزم أضف ٢ كيلو جرام ونصف من المشمش الناضج إلى أربعة أكواب ماء ، وبعد نزع نواته وتقطيع الحبة منه إلى قسمين أضف ملعقتين كبيرتين من سكر البودرة ، واتركه يغلى حتى تذوب الفاكهة كليًا ثم تناول صحن صغير منه يوميا بعد العشاء.

* ولعلاج الأنف انزع نواة ٥٠ جرام من المشمش الناضج جدا وافرمه دون أن تهدر قطرة من عصيره ثم ضع المزيج فى مقلاه وأضف إليه نصف لتر من الماء ثم اترك المزيج على النار لمدة ١٠ دقائق ثم اهرسه جيدا واتركه يبرد هذه الوصفة العربية القديمة تستعمل كمضمادات ٣ مرات.

* ولآلام الأذنين قطع ٥٠ جرام من المشمش الناضج بعد نزع نواته وضعه فى مقلاة على النار ، مع نصف ليتر من الماء لمدة عشرة دقائق ثم اهرس المشمش بواسطة شوكة الطعام ، وبلل قطعة قماش نظيفة فى هذا السائل ، وضعه لمدة ربع ساعة على الأذن ، إذا بقى الألم بعدها استشر الطبيب .

* وبالنسبة لمرضى السكر ينصح بعدم تناوله وكذلك المصابون بأمراض الكبد أو المعدة .

المانجــو

* المانجو شجرة دائمة الخضرة أوراقها كبيرة رمحية جلدية الملمس خضراء داكنة والأزهار صغيرة بيضاء محمولة على عناقيد طويلة والمانجو فاكهة محبوبة لأهميتها الغذائية والاقتصادية وهى من فاكهة الصيف وتنمو فى الجو الحار الرطب وتجود في جميع أنواع الأراضى وأحسن الأراضى الصفراء ، وإصنافها كثيرة الهندى وقلب الثور ومسك ومستاوى وعويسى وفونس والدبشة والمبروكة وتيمور وغيرها. . .

وهى من ثمار الفاكهة القديمة التى يرجع تاريخ زراعتها إلى أربعة آلاف سنة وكانت تنمو بريا فى جبال الهيملايا بالهند وقد اهتم بزراعتها الأمبراطور أكبر خان الذى حكم شمال الهند فى الفترة من سنة ١٥٥٦م ـ ١٦٠٥م وتستهلك ثمار المانجو طازجة كفاكهة صيفية ممتازة ويتم استخلاص اللب ويصنع كعصائر أو قطع أو شرائح تجمل بها التورتة والفطائر والحلويات الفاخرة وفى السودان تستخدم شرائح المانجو الخضراء أو الصغيرة الحجم كنوع من المخللات وذلك بعد نقعها لفترة فى كمية من الخل والتوابل والمواد الحريفة.

* وقيمة المانجو الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠ جرام منه يعطى :

٧٣ سعر حرارى ٧, ٠جرام بروتين و ٥ملليجرام فيتامين ج وتعتبر المانجو مصدراً جيدا لحامض النيكوتين والفيتامينات السابقة حيث يبلغ ما فيها أربعة أضعاف ما فى التفاح وإذا أكلت بكميات كافية فهى مسهلة للهضم وتستخدم كعلاج لاضطرابات الكبد وللناقهين لاستعادة الوزن وأوصى الطب الحديث بأكل المانجو للمساعدة على النمو وطول العمر وتقوية النظر .

الجـوافـــة

* موطنها الأصلى هى أمريكا الاستوائية وخاصة المكسيك ومنها انتشرت إلى جميع أنحاء العالم وتنتشر حاليا على نطاق واسع فى مصر وهى شجرة دائمة الخضرة وأوراقها بسيطة بيضاوية بارزة الورق وتثمر فى شهر أغسطس وسبتمبر وأكتوبر وتتكاثر بالبذور وتجود بجميع أنواع الأراضى وتعد ثمار الجوافة أغنى مصادر فيتامين ج ، لذلك وضع من ثمارها مسحوق ناعم يباع فى الأسواق تكفى كمية منه لوقاية أى رائد للمناطق القطبية من مرض الأسقربوط مدة ثلاثة شهور وكانت قيادة جيوش الحلفاء خلال الحرب العالمية الثانية تصرف منتجات الجوافة للجنود المحاربين لتحافظ على مقاومتهم لعدوى الأمراض . وتختلف نسبة هذا الفيتامين فى ثمار الجوافة باختلاف الأصناف فقد وجد أن الثمار الحمراء (١٥٣ مليجرام لكل ١٠٠٠جرام ثمار) أغنى فى فيتامين ج عن الثمار الصفراء (١٠٨ مليجرام لكل ١٠٠ جرام ثمار) وهى أعلى من الثمار البيضاء (٩٣مليجرام لكل ١٠٠جرام من الثمار).

* ووجد أن قشرة الثمرة ولحمها الخارجى أكثر احتواء على فيتامين ج من قلب الثمرة وعلى ذلك يراعى أن الثمرة تغسل جيدا وتؤكل بقشرتها للاستفادة الكاملة من الفيتامينات التى بها .

القيمة الغذائية :

* إن كل ١٠٠ جرام من الثمار تعطى قيمة غذائية :

٨٦ جرام ماء، ١,٤جرام بروتين ، ٠,٣جرام دهون ، ٠,٧جرام رماد، ٧,٠٤جرام كربوهيدرات ، ٥,٥جرام ألياف ، ٣٠ ملليجرام كالسيوم ، ٢٩ ملليجرام فوسفور ، ٠,٧ ملليجرام حديد ٢٧٠ وحدة دولية من فيتامين أ (A) ومن فيتامين ج (C) حسب الأصناف كما ذكر سابقا وتعطى ٨٤ سعر حرارى.

* أثبتت الدراسات الحديثة أن الجوافة والفراولة تحتويان على كميات كبيرة من فيتامين « ج » الذى يقى الإنسان من الإصابة بمرض الأنفلونزا بالإضافة إلى أنه يعالج

الأنيميا وذلك عن طريق امتصاص الحديد .

* أن تناول ثمرة واحدة من فاكهة الجوافة يوميا لن تصاب بالبرد طوال الشتاء وإذا أضيفت موز كبير لهذه الوجبة اليومية لن تشعر بعد سن الأربعين بمرض هشاشة العظام.

* أن الجوافة حمضية لأن نسبة الأحماض العضوية بها لا تتجاوز ١٪ وهذه النسبة تناسب صاحب قصور الدورة الدموية.

* والمعروف علميا أن قشر الثمار ولحمها الخارجى أغنى فى الفيتامين من قلبها حيث تكثر البذور وقد استطاعت وزارة الزراعة المصرية أخيرا إنتاج صنف من الجوافة خالٍ من البذور وهو ما يعرف بالجوافة البناتى.

* وثمار الجوافة ـ مستودع عظيم للأملاح المعدنية القلوية خاصة إذا كانت ناضجة نضجًا جيدا حيث ترتفع فيها نسبة البوتاسيوم والصوديوم والحديد أما ثمار الجوافة الخضراء فهى مضرة بالصحة وقد تحدث تسمما نظرا لما تحتوية من مادة السولاندين وهى ماده شبه قلوية سامه تزول عندما تنضج الثمار والثمار تكون صالحة للأكل متى كانت طازجة متماسكة القشرة أما الثمار الرخوه المتغيره اللون أو الرائحة فهى تالفة وحذار من تناولها .

البرقــوق

* هو البرقوق في مصر والمغرب واسمه عين بالجزائر وعيون البقر ويسمونه فى سوريا خطا بالخوخ ويتبع الفصيلة الوردية وهو من الفواكه ذات النواة الحجرية التى تثمر صيفا وهو من الأشجار متساقطة الأوراق وأهم إضافة أصناف يابانية وأصناف أوربية.

والقيمة الغذائية لأصنافه هى كل ١٠٠ جرام منه تعطى:

* البرقوق اليابانى : ٨٦,٦٪ ماء ، ٤٨ ٪ سعر حرارى و ٠,٥ جرام بروتين و ٠,٢ جرام دهون و ١٢,٣ جرام كربوهيدرات و ٣٥٠ وحدة فيتامين أ (A) و ٠,٠٣ مليجرام فيتامين B1 و ٠,٠٣ مليجرام فيتامين B2 ونياسين ٠,٠٥ مليجرام و ٦ مليجرام حامض اسكوربيك و ١٢ مليجرام كالسيوم و ١٨ مليجرام فوسفور و ٠,٥ مليجرام صوديوم و ١٧٠ مليجرام بوتاسيوم .

* والبرقوق الأوربى : ٧٨,٧٪ ماء و ٧٥ سعر حرارى و ٠,٨ جرام بروتين و ١٩,٧ جرام كربوهيدرات ، ٣٠٠ وحدة دولية فيتامين أ (A) ، ٠,٣ ملليجرام فيتامين B1 و ٠,٠٣ ملليجرام فيتامين B2 ، و ٠,٠٥ ملليجرام فيتامين B مركب و٤ ملليجرام حامض اسكوربيك ، ١٢ ملليجرام كالسيوم ، ١٨ ملليجرام فوسفور و٠,٥ ملليجرام حديد و ١ ملليجرام صوديوم و ١٧٠ ملليجرام بوتاسيوم .

* أشارت الأبحاث الحديثة إلى أن البرقوق له تأثير فعال فى علاج حب الشباب وذلك بغلى ثمار البرقوق فى الماء ثم هرسها جيدًا بحيث تكون ٨ ملاعق صغيرة ويضاف إليها ملعقة زيت اللوز ثم يوضع الخليط على الوجه.

الخوخ (الدراق)

* شجرة الخوخ من الأشجار المتساقطة الأوراق شتاءً ذات أوراق رمحية مستدقة ناحية الطرف مسننة الحافة يتصاعد عند فركها رائحة اللوز المر وازهارها ذات لون أحمر بمبى وهذا اللون يميزها عن باقى أشجار الفاكهة وتزرع على نطاق واسع في أنحاء مصر وتجود فى الأراضى الصفراء الخفيفة .

* وهى من الفواكه الغنية بقيمتها الغذائية وإن كل ١٠٠جرام منها يعطى قيمة غذائية :

١ ,٨٩ماء و ٣٨ سعر حرارى ، ٦ ,٠ جرام بروتين ، ١ ,٠جرام دهون، ٩,٧جرام كربوهيدرات و ١٣٣٠ وحدة دولية من فيتامين أ (A) و ٢ ,٠٢ مللیجرام فيتامين B1 و ٠٥ ,٠ مللیجرام فيتامين B2، و ٧ مللیجرام حامض اسكوربيك (فيتامين ج) ٩مللیجرام كالسيوم و ١٩ مللیجرام فوسفور و ٥ ,٠ مللیجرام حديد و ١ مللیجرام صوديوم و ٢٠٢ مليجرام بوتاسيوم .

* وذكر فى تذكرة داود :

إن الخوخ يسكن العطش وأمراض الحارين كلها والغثيان والقئ ويحبس الدم . . وماؤه يفتح السدد ومع الخل يجفف الجروح طلاء خصوصا فى الصبيان وورقة يقتل الدود طلاء على البطن مجرب، وذرورا على الجروح العتيقة وطبيخ سائر أجزائه يسكن الصداع وأوجاع اللثة تطولا وغرغرة ومن خواصه أن حامضه لا يضر بالسعال ويقطع صحفة القوابى طلاء بخل والحصى شربا ويدر البول .

التفاح

* التفاح من الأشجار المتساقطة الأوراق وأوراقه بسيطة مسننه الحافة حادة القيمة والأزهار وردية اللون ذكية الرائحة ، ويحتاج التفاح إلى شتاء بارد وصيف معتدل ويجود فى الأراضى الصفراء.

ويعتبر التفاح من أحسن الفواكه وألذها طعمًا وهذا راجع إلى ما فيه من أحماض عضوية تنبه المعدة وتدفعها إلى إفراز العصارات الهاضمة ومن العادات المعروفة عند زراع التفاح تناول تفاحة قبل النوم ويؤكدون أنها تمنع الأرق ما فيها من أحماض عضوية.

ويعد التفاح أغنى الفواكه فى مادة « البكتين » الذى يمتص الماء بطبيعته ويصلح كملين.

* وقيمته الغذائية عالية فإن كل ١٠٠ جرام منه تعطى :

٨٤,٨٪ ماء و ٥٦ سُعر حرارى و ٠,٢ جرام بروتين و ٠,٦ جرام دهون و١٤,١جرام كربوهيدرات و ٩٠ وحدة دولية من فيتامين أ (A) و ٠,٣ ملليجرام فيتامين B1 و ٠,٢ ملليجرام فيتامين B2 أو ٠,١ ملليجرام فياسين و ٧ملليجرام حامض اسكوربيك (فيتامين ج) و ٧ ملليجرام كالسيوم و ١٠ملليجرام فوسفور و ٠,٣ ملليجرام حديد و ١ ملليجرام صوديوم و ١١٠ ملليجرام بوتاسيوم .

* وفوائده الطبية كما ذكر داود الأنطاكى:

أنه يذهب عسر النفس والخفقان ويقوى الكبد ويصلح الدم وينقى السموم من الجسم... ونافع فى منع الغثيان والقئ واللهيب الصفراوى ».

* يعتبر التفاح صيدلية كاملة قائمة بنفسها ففى الجهاز الهضمى يشفى من الإسهال الحاد والمزمن وعلى الأخص إسهال الأطفال.

وهو يعالج الروماتزم، والسعال والتهاب الحنجرة والبحة وكذلك يزيل الأمساك المستعصى ويلين الأمعاء وله أثره فى علاج الكبد، وزيادة ضغط الدم الناتج عنه والمثل الإنجليزى يقول « تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت» وكذلك يستعمل فى

المحافظة على الأسنان بأكل تفاحة قبل النوم ، ويستعمل مشروب التفاح للوقاية من فقر الدم والضعف العام، وأمراض الأوعية والغدد اللمفاوية وتصلب الشرايين، وداء النقرس والجهاز البولى وأمراض الجلد وروماتزم الأعصاب «النورالجيا».

* التفاح يمنع ارتفاع ضغط الدم : توصلت دراسة علمية يابانية أن كل التفاح يعمل على تخفيض ارتفاع ضغط الدم وقد قدم البروفسور اليابانى سانكى بجامعة هيروساكى اليابانية دراسة تبين منها أن ضغط الدم يرتفع مع التقدم فى السن فى الدول المتقدمة التى تكون وجبتها الغذائية عادة غنية بالأملاح بينما لا يرتفع ضغط الدم مع التقدم فى السن فى الدول الفقيرة التى يفضل سكانها الوجبة قليلة الملح ، وقد تتبع البروفسور اليابانى ضغط الدم عند ٢٤٠٠ قروى يابانى وتبين أن الذين كانوا يأكلون ثلاثة تفاحات أو أكثر فى اليوم لم يرتفع ضغط الدم عندهم بينما ارتفع ضغط الدم بالقدر المألوف عند الذين يأكلون تفاحة فى اليوم والتفاح كما هو معروف غنى (بالبورون) وهو عنصر لافلزى تشير أبحاث جديدة له أن له دوراً فعالا فى تدعيم قدرة الجسم على الانتفاع بالكالسيوم لتجديد العظام وتقويتها.

* كشفت الأبحاث الحديثة عن أهمية وتنوع الاستخدامات الطبية لخل التفاح ولم يقتصر دوره الفعال على علاج السمنة فقط ولكنه تعداها لكثير من المجالات التى ترتبط بصحة أفراد الأسرقب صفة عامة خاصة فى فصل الصيف وأكدت الأبحاث إمكانية استخدام خل التفاح فى علاج الحمى وارتفاع ضغط الدم ويتم ذلك بعمل كدات من الماء المخلوط بخل التفاح بمجرد الشعور بارتفاع درجة الحرارة وتصلح تلك الطريقة للأطفال والكبار من ناحية أخريتعمل إضافة ملعقتين كبيرتين من خل التفاح لماء الحمام فى الصباح مع الاسترخاء لمدة تتراوح بين ١٥ ـ ٢٠ دقيقة على تنشيط الدورة الدموية وتجديد حيوية الجسم ، ويمكن استخدام خل التفاح الغامق فى الحمام المسائى. وإن خل التفاح أفضل الطرق التى اتبعت منذ عهد الفراعنة وأكدتها برويات الفراعنة.

* كما أكدت الأبحاث أيضا إمكانية علاج السمنة باستخدام خل التفاح الفاتح صباحا والغامق مساء بتناول ملعقة على نصف كوب ماء دافئ صباحا ومثله مساء قبل الأكل بنصف ساعة ويراعى ألا تزيد نسبة الحموضة عن ٢٪ لتجنب الإصابة بقرحة المعدة وباتباع إرشادات النشرة الداخلية بعوات خل التفاح يمكن إنقاص الوزن بما يتراوح من

٢٠ إلى ١٢ كيلو جرام خلال ٦ أسابيع .

* إذا رغبت فى خفض وزنك عدة كيلو جرامات ولكنك لا تستطيع الصمود أمام مشاعر الجوع فعليك بتناول التفاح بحد أقصى ست تفاحات يوميا هذا يساعدك كثيرا على الشعور بالامتلاء وأنك تناولت كفايتك من الأطعمة.

أشجار النقل
اللوز (ملك المكسرات)

* يزرع اللوز من قديم الزمن فى المناطق المعتدلة ويعتبر الجزء الغربى من آسيا من العراق إلى تركستان موطنه الأصلى ويستخرج منه فى تونس زيت اللوز بنوعين لتصديره على نطاق واسع ويزرع اللوز بكثرة أيضا فى اليونان وإيطاليا وأسبانيه وسوريا وفرنسا وزراعة اللوز قليلة فى مصر حيث أن المحصول يكون قليلاً داخل البلاد واللوز من الأشجار المتساقطة الأوراق شتاءً وأوراقه ذات لون أخضر فضى وأزهاره بيضاء تظهر فى أواخر يناير .

وأنواعه اللوز المر واللوز الحلو ، والمر : مر المذاق ويستخدم فى صناعة المشروبات الروحية والروائح العطرية ، أما اللوز الحلو يستخدم فى الأكل والاستهلاك العادى ويعصر لاستخراج زيت يستعمل فى الأغراض الطبية .

ولقد بدأ الناس فى السنوات الأخيرة يتجهون إلى تناول اللوز كعنصر هام فى نظامهم الغذائى نظرا لفوائده العديدة للصحة بشكل عام لأنه لا يحتوى على الكولسترول ذلك العنصر الدهنى الذى يشكل إرتفاع نسبته فى دمائنا سببا لكثير من أمراض القلب وعلى عكس الدهون الأحادية غير المشبعة التى يتشكل اللوز من معظمها فإن الدهون المشبعة الضارة تساعد على تشكيل طبقة من الدهون على جدران الأوعية الدموية مما يؤدي إلى تصلبها وانسدادها وبالتالى إعاقة جريان الدم وحدوث السكتة القلبية .

وقد أظهرت الأبحاث الأخيرة ليس فقط عدم احتواء اللوز على الكوليسترول وإنما أيضا مساعدته على تخفيض نسبة الكولسترول فى الدم لدى الأشخاص العاديين ، إن الدهون الأحادية غير المشبعة التى يحتوى اللوز على ٦٥٪ منها ، ويحتوى أيضا على كمية كبيرة من فيتامين Eالذى يقلل من التعرض لأمراض القلب ويساعد على التخلص من أخطار الدهون المشبعة الضارة بصحة القلب .

وقد أظهرت دراسة قامت بها جامعة لوماليندا فى كاليفورنيا بأمريكا علاقة الغذاء بأمراض شرايين القلب وكشفت الإحصاءات بأن المكسرات هى الأطعمة الوحيدة التى تساعد على حماية الأشخاص من خطر الموت بالسكتة القلبية وأن تناول كمية معتدلة من

اللوز بانتظام لا يساعد على التقليل من أمراض القلب فقط وإنما يمنح الجسم بالإضافة لذلك نشاطا وحيوية دائمة لأنه مصدر لإثنى عشر نوعا من الفيتامينات والمعادن المتعددة المهمة للصحة وباستطاعة الإنسان أن يكسب خمس سنوات نشطه إلى عمره الزمنى بتناوله كمية منتظمة من فيتامين E يوميا والذى يوجد بكثرة فى اللوز به ويحتوى أيضا على الريبوفلافين (فيتامين ب المركب) والمغنسيوم والبوتاسيوم والنحاس وبينما يعتبر تناول كمية منتظمة من المغنسيوم عاملا ضروريا لصحة القلب فإن البوتاسيوم والفوسفور يعتبران من المعادن الأساسية لتقوية العظام والعديد من الأطباء الغربيين وخاصة في أمريكا ينصحون الآباء بإعطاء أبنائهم ست حُبات من اللوز يوميا على الأقل كتدعيم ضحى لغذائهم اليومى.

وأخيرا فإن كل ١٠٠ جرام من اللوز تعطى ٥٩٧ سعرا حراريا.

* وقال داود الأنطاكى فى تذكرته عن دهن اللوز :

وينفع من أمراض الصدر والعصب والحكة وما حدث عن السوداء ويُسَقَّطْ به فيرطب الدماغ والمر ينفع من الربو وعُسْر النفس ومرض الأرحام حقنا وشربا ويحلو الآثار، ويقطر فى الأذن مع شيء من الزباد فيمنع الدوىّ والطنين والصمم المزمن».

الجـوز (عين الجمل)

* هو من أشجار النقل وشجرته كبيرة الحجم متساقطة الأوراق وأوراقه ريشية مركبه والأشجار تعمر طويلا وتتكاثر بالبذور التى تزرع فى نوفمبر وديسمبر ومناطق زراعته سوريا ولبنان وأمريكا ومناطق شرق آسيا.

ويعتبر الجوز أكثر أنواع المكسرات احتواء على الدهون ويمكن ملاحظة ذلك عند طحنه لعمل الشركسية مثلا فهو يتحول إلى زيت خالص لأن بذور الجوز تحتوى على ٧٧٪ زيت و ٢٠٪ بروتينات غذائية وعلى الرغم من ارتفاع نسبة الدهون فيه إلا أن نصف كوب من عين الجمل يمد الجسم بقدر لا بأس به من الحديد كما يحتوى على فيتامين هـ وهو ضرورى للإخصاب.

* والقيمة الغذائية للجوز تتضح من أن كل ١٠٠ جرام منه تعطى :

٣,٥ ٪ ماء ، ٦٥١ سعر حراريا ، ١٤,٨جرام بروتين ، ٦٤ جرام دهون ، ١٥,٨كربوهيدرات ، ٣٠ وحدة دولية من فيتامين A ، ٣٣,ملليجرام فيتامين B1، ١٣,٠مليجرام فيتامين B2 ، ٩٠,٠ ملليجرام فياسين، ٢ ملليجرام حامض اسكوربيك (فيتامين ج) ، ٩٩ ملليجرام كالسيوم ، ٣٨٠ ملليجرام فوسفور و ٣١ ملليجرام حديد، ٢ ملليجرام صوديوم و ٤٥٠ ملليجرام بوتاسيوم.

* وذكر فى تذكرة داود الأنطاكى :

الجوز دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدى خصوصا إذا شوى وأكل حارا ويمنع التخمم.. والعتيق منه مما لا يستعمل إلا فى الأدهان وقشر الجوز الأخضر إذا اعتصر وغلى حتى يغلظ كان ترياقا للبثور وداء الثعلب واللثة الدامية والخناق والأورام طلاء بالعسل ، .. وقشر أصله إذا طبخ بالزيت حتى يتهرى كان طلاء جيدا للبواسير وأمراض المقعدة.

الفستـق

* تنتشر زراعته فى منطقة حوض البحر المتوسط حيث المناخ الملائم ويستهلك المصريون من ثمار الفستق والجوز واللوز مقادير كبيرة فى استخدامها كما هى الحال خلال شهر رمضان أو فى مناسبات الأعياد والأفراح كما تستهلك فى تصنيع الفطائر والحلويات .

والقيمة الغذائية للفستق تتضح من أن كل ١٠٠ جرام منه تعطى :

٥,٣٪ ماء، ٥٩٤ سعرا حراريا ، ١٩,٣جرام بروتين ٥٣,٧ جرام دهون ، ١٩ جرام كربوهيدرات ، ٢٣٠ وحده دولية من فيتامين A ، ٠,٦٧ ملليجرام فيتامين B1 ، ١,٤ملليجرام فيتاسين ، ١٣١ ملليجرام كالسيوم ، ٥٠٠ ملليجرام فوسفور و ٧,٣ ملليجرام حديد ، ٩٧٢ ملليجرام بوتاسيوم .

* وثمار الفستق من أحب الثمار التى تؤكل، حيث تضاف البذور إلى بعض الفطائر والحلويات والصناعات الغذائية، بينما البذور غير الناضجة فتدخل فى صناعة المخللات حتى بقايا العنقود والزهرى يتم وضعها فى محلول ملحى مع محلول الخل وتقدم كمادة فاتحة للشهية، وكذلك تفيد البذور الناضجة فى علاج الاضطرابات المعوية والمعدية والكبدية لأنها تستعمل كمادة هاضمة وفاتحة للشهية الغذائية والجنسية وزيت البذور بعد تنقيته وتسخينه يستخدم فى تبييض الإسنان وعلاجها كما أنه يستعمل كمطهر للمسالك البولية والجروح الخارجية وتسكين الآلام العصبية وزيادة الإفرار اللبنى للأمهات المرضع، وأيضا فى علاج قرحة الأمعاء.

البندق

* من أشجار النقل التى تستهلك ثمارها كثيرا خلال شهر رمضان المعظم وفى المناسبات والأفراح وتصنيع الفطائر والحلويات وتنتشر زراعته فى حوض البحر المتوسط ويوافق زراعته الأراضى الصفراء والرملية والطينية الخفيفة ويحتاج لمناخ بارد.

والبندق المفضل هو البندق المستدير لسهولة تحميصه وتميزه بالفلقة البيضاء بينما البندق المنبط اللوزى الشكل يمثل درجة جودة أقل ويحتوى البندق على حوالى ٧٠٪ زيت وبه بروتين تصل إلى ١٨٪ ومن المعادن الغذائية بنسب مرتفعة .

* والقيمة الغذائية له تتضح من أن كل ١٠٠ جرام تعطى :

٥,٨ ٪ ماء و ٧٣٢ سعر حراريا ، ١٢,٦جرام بروتين ، ٦٢,٤جرام دهون ، ١٦,٧جرام كربوهيدرات ، ٤٦ ملليجرام فيتامين B1 ، ٠,٩ ملليجرام فياسين ومن فيتامين ج (آثار) ، ٢٠٩ملليجرام كالسيوم و ٣٣٧ملليجرام فوسفور ، ٣,٤ملليجرام حديد ، ٢ ملليجرام صوديوم ، ٧٠٤ملليجرام بوتاسيوم.

* وذكر فى تذكرة داود : أن البندق ينفع من الخفقان محمصا ومع الينسون والسموم وهزال الكلى وحرقان البول، وإذا أكل مع التين والسداب بعد الطعام يوقف السم ومع الفلفل يهيج الباءة والسكر والعسل يذهب السعال، ومحروقه ينفع من داء الثعلب دلكا ومحروقه قشره فقط يحد البصر كحلا ، وهو يقوى أمعاء الصائم بخاصية فيه.

البيكان

* شجرة مرتفعة كبيرة الحجم متساقطة الأوراق تحمل النورات الحاملة للأزهار المؤنثة على أطراف النموات الحديثة بينما التاريخ المذكره مدلاه على الخشب البالغ على نفس الشجرة، ويتكاثر بالبذور خلال مارس ونوفمبر والبيكان من أشجار النقل ولهم أصنافه موني ميكر، وكيرتس واستيوار وسكس وماهان.

ويعتبر البيكان من المكسرات الممتلئة ذات لون مائل للبنى وقشرتها ناعمة وأكثر رقة من قشرة الجوز وهى شبيهة بالجوز فى الطعم والشكل وتتميز مكسرات البيكان بنكهة جميلة لذيذة وشكل مستو وتزين بها الفطائر والتورتات وأشهر أنواع الفطائر ويحفظ البيكان كغيره من المكسرات بعيدا عن الضوء والحرارة وفى مكان بارد مع الحرص على عدم تعرضه للرطوبة .

* ويعتبر البيكان من أغنى المكسرات فى العناصر الغذائية وقيمته الغذائية كل ١٠٠ جرام منه تعطى :

٤,٣٪ ماء ، ٦٨٧ سُعر حرارى ، ٩,٢جرام بروتين ، ٧١,٢ جرام دهون ، ١٤,٦جرام كربوهيدرات ، ١٣٠ وحدة دولية من فيتامين أ (A) ٨٥,٠ ملليجرام فيتامين B1 ، ١٣,٠ ملليجرام فيتامين B2 ، ٩,٠ ملليجرام فياسين ، ٢ ملليجرام حامض اسكوربيك فيتامين ج (٢) ، ٧٣ ملليجرام كالسيوم ، ٢٨٩ ملليجرام فوسفور ، ٢,٤ملليجرام حديد ومن الصوديوم آثار و ٦٠٣ ملليجرام بوتاسيوم.

أبو فــروة

* سمى النبات كذلك لأن ثمرته مبطنة من الداخل بمادة فحملية أشبه من الداخل بمادة بالفرو، ويسمى بسوريا كستنة، واسمه بالعربى قسطل، كما يعرف باسم شاه بلوط من الفارسية وهو من الفصيلة الفاجاسية وموطنه الأصلى آسيا الصغرى وأرمينيا وشمال أفريقيا، وأشهر أنواعه الأوربى واليابانى والشجرة كبيره وعالية يبلغ ارتفاعها ٢٥ متر وقطرها ٩٠ ـ ١٢٠ سم رأسها كثيف منتشر .

وأبو فروة غذاء كربوايدراتى أدنى إلى الحبوب النشوية منه إلى المكسرات .

* والقيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام منه :

الطارج : ٤٣,٤٪ ماء ، ٦,٤جرام بروتين ، ٤١,٣جرام كربوهيدرات ، ١,٥جرام ألياف ، ١,٤جرام رماد ، ١٥,٧ ٪ قشر والجاف ٦,١٪ ماء ، ١٠,٧جرام بروتين ، ٧,٨جرام دهون ، ٧٠,١جرام كربوهيدرات ، ٢,٩جرام ألياف ، ٢,٤جرام رماد ، ٢٣,٤٪ قشر .

* وبالرماد أملاح نافعة كأملاح الحديد والكالسيوم والفوسفور كما أن الثمار الطازجة بها كميات وافرة من الفيتامينات فكل مائة جرام تحتوى على ٨٠ وحدة دولية من فيتامين أ (A) و ٢٢٩ملليجرام من الثيامين و ١,١٧ملليجرام من النياسين وتعتمد الملايين من البشر فى أوربا وأسيا على أبى فروة غذاء وتؤكل الجوزات إما طازجة أو إما مجففة وفى الحالة الأولى تسلق فى ماء خالص أو يضاف إليه قليل من الملح أو من بعض الأعشاب الطبية لإكسابها نكهة وطعم لطيف وفى الحالة الثانية فتجفف الثمار فى الشمس أو أفران خاصة . وأفضل أنواعه « المارون الفرنسى».

جوز الهند

* من الفصيلة النجيلية والاسم العلمى « كوكس » من الكلمة البرتغالية «كوكو» بمعنى الفرد وذلك لأن الثمرة تشبه رأس القرد أو لأن القرود استخدمت كثيرا فى جمع الثمار من على الأشجار ، والنبات نخلة ارتفاعها ٢٠متر وقطرها ٥٠ سم وهو يعمر طويلاً ولذا يعرف باسم ملكه النباتات وورقها ريشى مركب وموطن النبات الأصلى هو الهند ويزرع بتوسع فى جنوب آسيا فتنتج أندونسيا من زيته قرابة نصف مليون طن فى العام والفلبين ٤٥٠ ألف طن والهند ١٢٥ ألف طن والملايو ١٢٠ ألف طن والمكسيك ٥٠ ألف طن فى العام ونجحت زراعته فى مصر.

واستخدامات الثمرة :تصنع المربى والحلوى من اللب الداخلى ومن اللبن شراب مغذ ودسم ويستخدم الزيت فى صناعة الصابون والطهى والقشرة تستخدم للنارجيلة وفناجيل القهوة والكسب غذاء للحيوان والليف للجبال .

والقيمة الغذائية لثمار جوز الهند .

الطارج : يعطى ٤٥٤ سُعرا حراريا ٣,٨٪ بروتين ، ٣٦٪ دهون ، ١٧٪ كربوهيدرات ،٠,٠٦٪ كالسيوم ، ٠,١٦٪ فوسفور ، ٢,٧٪ حديد ، ٨٠ ملليجرام فيتامين (فيتامين ب١) ، ١٠٠ ملليجرام ريبوفلافين (فيتامين ب٢) ، ٤٠ ملليجرام نياسين (فيتامين ب٢) ، ٧ ملليجرام فيتامين ج (C) .

والجاف يعطى : ٥٩٣ سعرا حراريا ، ٣,٦٪ بروتين ، ٣٩,١٪ دهون ، ٥٣,٢٪ كربوهيدرات ، ٠,٠٦٪ كالسيوم و ٠,١٦٪ فوسفور ، ٥٪ حديد ، ١٥٠ ملليجرام فيتامين (فيتامين ب١) ، ١٢٦ملليجرام ريبلافلافين (فيتامين ب٢) .

ويحفظ جوز الهند أطول فترة من الوقت فى عبوات معدنية محكمة القفل لا ينفذ إليها الهواء ، وفى درجة حرارة منخفضة تفاديا لفساده.

الكاكى

* يتبع الكاكى جنس واحد هو جنس DIOSP ، وهذا الجنس يشمل على عدة أنواع بعضها يعطى الثمار المعروفة باسم ككى والبعض الآخر يعتبر أشجار خشبية والتى تعطى خشب الأبنوس، المعروف FLONG WOOD ويقع هذا الجنس تحت العائلة الأبنوسية ويتكاثر الكاكى بالبذور وتجود زراعته بمصر بجميع الأراضى وخاصة الصفراء الخفيفة والثقيلة، وأهم أصنافه اللوتس الصينى والأمريكى واليابانى.

* وقيمته الغذائية عالية جدا :

فإن ١٠٠ جرام من الثمار تعطى ٧٨,٦٪ ماء و ٠,٧جرام بروتين و ٠,٤جرام دهون و ١٩,٧٢جرام كربوهيدرات ومن فيتامين أ (A) ٢٧١٠ وحدة دولية ، ٠,٠٣ ملليجرام فيتامين B1 ، ٠,٠٢ ملليجرام فيتامين B2 ، ٠,١ ملليجرام فياسين ، ١١ ملليجرام فيتامين ج، ٦ ملليجرام كالسيوم ، ٢٦ ملليجرام فوسفور ، ٠,٣ ملليجرام حديد و ٦ملليجرام صوديوم ، ١٧٤ ملليجرام بوتاسيوم .

الأفوكادو (الزبدية)

* ثمرة من ثمار المناطق الاستوائية وهى تتبع الفصيلة الغارية التى يتبعها كثير من النباتات الاقتصادية مثل القرفة والكافور موطنها الأصلى المكسيك وأمريكا الوسطى ثم انتشرت فى أنحاء العالم وأهم أصنافها بيرسيا درايميغوليا وبيرسيا أميريكانا وهى شجرة قوية النمو يختلف شكلها تبعا للنوع وقد تصل طولها إلى ٢٠ متر والأوراق كثيرة رمحية *يختلف ميعاد تزهيرها تبعا لجو المنطقة فأصناف الجنس المكسيكى تبدأ أزهارها فى نوفمبر حتى مايو وأصناف أميريكانا فى شهر مارس وأبريل ، وتمتاز بالعدد الهائل من الأزهار وتنمو شجرة الزبدية (الأفوكادو) فى أنواع كثيرة من الأراضى .

* وشجرة الأفوكادو سماها عامة البستانيين بمصر باسم الزبدية لأن طعم لحم الثمار وقوامه يشبه الزبد.

* وبتحليل الأفوكادو لقيمتها الغذائية :

ماء ٥٦ ، ٧٠٪، دهون ٦ ,٢٠٪ بروتين ١ ,٢ ٪ مادة جافة ٢٩,٤٤٪ ، كربوهيدرات ٥,٩٥٪ ، رماد ١,٣٢٪ منه وعلى ذلك تكون نسبة الدهون بالثمرة أعلى مما فى الزيتون علما بأنه سهل الهضم جدا، وكلما زادت نسبة الزيت بالثمرة زاد طعمها اللطيف ويتساوى معامل هضم دهنها مع معامل هضم دهن الزبد.

والبروتين الذى بالثمره أكثر مما فى التفاح والموز والبرتقال، وغيرها وقد وجدت نسبة البروتين فى بعض الأصناف نحو ٤,٣٩٪ أى ضعفى ما فى الزيتون تقريبا وعلى ذلك تعد الأفوكادو أغنى ثمار الفاكهة فى البروتين، وقدرت المادة الجافة بالثمار بنحو ٢٩,٤٤٪ ولا يدانيها سوى الموز بنسبة ٢٥٪ أما نسبة الكربوهيدرات فقليلة بالنسبة لثمار الفاكهة الأخرى الطازجة وهى تشمل الألياف الخشنة وتبلغ نسبة السكر وحده من ١,٥ ـ ٣,٥٪ من الثمار الخضراء وتنقص هذه نسبة السكر وتزداد نسبة الدهن ومما يلفت النظر أن نسبة الرماد أعلى مما فى أى صنف من أصناف الفاكهة الأخرى بنحو مثلين تقريبا وهو غنى بالبوتاسيوم والصوديوم ٢٦,٣٪ من مجموع الرماد اللذين يكون لهما تأثير قاعدى مفيد كما أن به نسبة عالية من الجير والمغنسيوم وحامض الفوسفوريك وتبلغ

نسبة الأخير نحو ٤,١٧٪.

وثمرة الأفوكادو مصدر جيد لفيتامينات أ ـ ب ـ ج وبما أنها تؤكل طازجة فلا خوف على فيتاميناتها من تأثير الطهى .

ثم أن القيمة الحرارية لثمار الفاكهة الطازجة تتراوح بين ١٧٥ ـ ٤٠٠ سعرا حراريا بينما تتراوح فى الأفوكادو بين ٨٧٣ ـ ١٣٧٦ سعراً حراريا وهذا القدر الأخير يعادل ما فى الفاكهة المجففة ويعادل نحو ٧٥٪ من القيمة الحرارية للحبوب ويزيد كثيرا عما فى اللحم ويعطى الأفوكادو من الطاقة ضعف ما يعطيه الزيتون وللثمرة مفعول ملين بالنسبة لما تحتويه من زيت وألياف . والخلاصة أن ثمرة الأفوكادو بها قيمة غذائية عالية تفضل بها عن جميع أنواع الفاكهة الأخرى.

* وثمرة الأفوكادو تؤكل طازجة بعد إضافة قليل من الملح إليها أو مشهية بعد معاملتها بالملح وعصير الليمون أو الخل مع قليل من الزيت.

الباباظ The Papaya

* الموطن الأصلى هى أمريكا الاستوائية ثم انتشرت فى العالم نظرا لسهولة الأكثار بواسطة البذور ، ولأن لثماره قيمة غذائية عالية تحتوى على نسبة كبيرة من فيتامين - C A - B وكذلك على العناصر المعدنية وعلاوة على سرعة إثماره وتنشر زراعته فى بعض الدول العربية مثل السودان والسعودية وفى مصر وخاصة منطقة أسوان والقناطر الخيرية وغيرها .

وأشجار الباباظ عبارة عن أشجار نصف خشبية مستديمة الخضرة ، وارتفاعها من ٣ إلى ٥ متر وهى لا تحمل أفرع جانبية إلا نادرًا وهى نباتات ثنائية المسكن حيث نجد الأزهار المؤنثة تحمل على النبات والأزهار المذكرة .

* والثمرة يوجد بداخلها عدد كبير من البذور السوداء وطعم اللحم حلو وله مذاق خاص وتؤكل الثمار طازجة ويمكن استهلاك الثمار الخضراء عن طريق التخليل أو الطبخ .

* والقيمة الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠ جرام ثمار بها :

٨٩,٦٪ ماء، ٥,٠٪ بروتين ١,٠ دهون ، ٤,٠٪ رماد و ٥,٩٪ كربوهيدرات، ١,٠٪ كالسيوم ، ١,٠فوسفور ، ٤,٠٪ حديد ، ٢,٢وحدة دولية فيتامين أ (A)، ٤٠ ملليجرام فيتامين B ، ٤,٠ملليجرام فياسين ، ٢٥٠ ملليجرام يدلبوفلافين ، ١٦ملليجرام فيتامين ج .

* والفوائد الطبية للباباظ : تحتوى الأوراق على كميات بسيطة من القلويات ذات التأثير المقوى للقلب وتعرف بالكاربين وتشبه فى مفعولها الديجتالس كذلك لها تأثير مدر للبول وقاتل للأميبا وقد ثبت علميا أن للبذور تأثير طارد للديدان ومدر للطمث أما الثمار فتحتوى على كميات عظيمة من الأنزيمات التى يمكن الحصول عليها من الثمار تامة النمو وقبل تمام نضجها وهى خضراء ويكون ذلك بعمل شقوق من جميع الجهات فى الثمرة فيتدفق اللبن بسرعة لمدة ثوان ويتجمع بعدها على شكل كتل بمجرد التعرض للجو تكشط

هذه الكتل وتجفف ويكرر العمل أسبوعيا طالما تعطى الثمرة اللبن وينقى الأنزيم بعد ذلك بإذابة اللبن فى الماء وترسيبه بالكحول ويصبح عبارة عن بودرة بيضاء ذا رائحة مميزة وطعم يشبه الببسين النباتى وهى أنزيمات هاضمة للبروتينات وهكذا يفيد البابااظ ذا المعدة الحساسة أو المصابة بالتهاب حيث يعزز اليابااظ فعل البيسين الموجود بها.

* يستعمل عصير الثمار طبيا فى علاج المصابين بالديدان المستديرة ويستعمل فى إدرار الطمث عند السيدات.

الأناناس

* من الفصيلة البروميلية ولا يعرف موطنه على وجه التحديد . ولكن يرجح أنه أمريكا الوسطى والجنوبية واسمه البرازيلى «نانا » وحرفة البرتغاليون إلى « أناناس» ويسميه الأسبان «بيناس» وكان أول دخوله وزراعته فى مصر فى عهد الخديو إسماعيل.

* النبات عشب معمر لا يزيد ارتفاعه ١٠٠سم تخرج أوراقه ، متزاحمه على طول الساق ابتداء من سطح الأرض يتراوح عددها فى النبات البالغ ٢٥ ـ ٣٠ ورقة وطول الورقة من ٨٠ ـ ١٠٠ سم وعرضها ٥ ـ ٦ سم ، ويحتاج الأناناس إلى مناخ استوائى بعض الشىء ويجود فى الأرض الخفيفة ، وأهم أصنافه فى مصر سنغافور كانتج وموريشص.

* وقيمته الغذائية تتضح من أن كل ١٠٠ جرام تعطى :

الأناناس الطازج : ٤,٠٪ بروتين ، ٢,٠ ٪ دهون ، ١٣,٧ ٪ كربوهيدرات ، ٥٨ سعرًا حراريا.

أناناس المُعَلب : ٠٤,٠ ٪ بروتين ، ١,٠ ٪ دهون ، ١١,١٪ كربوهيدرات ، ٨٧٪ سعرًا حراريًا.

* شراب الأناناس يساعد على الهضم وكعلاج لأوجاع المعدة .

* يستخدمه النساء فكن يتسخدمن الأناناس لتحسين وتنعيم الجلد.

* إن نبات الأناناس يعتبر مصدرًا غنيا بالبرويلين وهو إنزيم يمكن تحليل البروتينات ويساعد البروميلين فى عملية الهضم لأنه يقوم بتحليل جزئيات البروتين الكبيرة إلى مركبات أمينية صغيرة «بيبتايدس » ، وإلى أحماض أمينية وكذلك فإن عصير الأناناس يعتبر عنصرًا فعالاً بالجلد لأن البروميلين يعمل على تحليل الجلد الميت أو الطبقات الخارجية التالفة ليكشف الطبقات الداخلية الناعمة والبروميلين يستطيع أيضا إزالة «السنطة» الزوائد الجلدية الخشنة.

* ومن زمن طويل استخدم الأناناس بكثافة ليزيل الشعر من الجسم وذلك لأن البروميلين أيضا يقوم بتحليل الكيراتين بروتين الشعر.

* واستخدم الأناناس فى إسراع عملية الشفاء عند وضعه علي الجروح التى أصيب بها المقاتلون فى المعارك ، ويرجع ذلك لأن البروميلين الذى يفتت ويزيل أنسجة الجلد التالفة ويهاجم الخلايا البكيتريه مما يؤدى إلى تنظيف الجرح وسرعة التئامه.

نماذج للنباتات الطبية والعطرية

١- الشاى
٢- القهوة (البن)
٣- العرقسوس
٤ - الينسون
٥ - الكركديه
٦- النعناع
٧- الكراوية
٨- الشمر
٩- القرفة
١٠- الكزبرة
١١- الكمون
١٢- حبة البركة
١٣- أراك(السواك)
١٤- الكاكاو
١٥- الزنجبيل
١٦- اللبان (الكندر)
١٧- الحناء
١٨- البابونج
١٩- الزعتر
٢٠- الريحان
٢١- الدمسيسة
٢٢- الشيح البلدى
٢٣- السيناميكى الإسكندرانى
٢٤- التين الشوكى
٢٥- السيكلا
٢٦- حبهان
٢٧- شوك الجمال
٢٨- السكران
٢٩- أهيللج (الكايلى)
٣٠- أهم (المر)
٣١- مسك الرمان
٣٢- اسفند (خردل ابيض)
٣٣- كسبرة البير
٣٤- أبو شافى (لسان الثور)
٣٥- القطنية(القطنة)
٣٦- عرق القرنفل الهندى
٣٧- بصل الفار
٣٨- نبات النيلة
٣٩- البردقوش
٤٠- باباری (الفلفل الأسود)
٤١- الخندقوق (إكليل الملك)
٤٢- نخوة هندى
٤٣- الدفلة
٤٤- التمر هندى (أسودان)
٤٥- الخلة

الشــاى

* الشاى عرف من قديم الزمن فى الصين واليابان والهند وسيلان ويقال أن أحد الحكماء الصينيين كان يستلهم الطبيعة تحت شجرة فأحس بالخمول وميل إلي النوم فأراد أن يستريح قليلا، وفى أثناء راحته أخذ يمضغ بعض أوراق الشجرة التى يستظل بها وبعد قليل أحس بالانتعاش وذهبت حاجته للنوم ومن هنا عرف الشاى وذاع صيته وأقبل الناس على شرب الشاى لتأثيره المنبه على الجسم .

* ويتكون الشاى من الكافيين والثانين والثبورمين والدكسترين والسليولوز ومادة الكوروفيل والكحول ومواد معدنية والماء.

* ويغش الشاى بإضافة الأوراق التى سبق استعمالها وبيكربونات الصودا للحصول على شاى أسود كما تضاف الملوخية الجافة وقشر العدس وقشر الفول السودانى أو إضافة سيقان شجر الشاى وفى بعض الأحوال يضاف إليه برادة الحديد بقصد زيادة وزنه.

* وبالنسبة لنبات الشاى ينمو فى المناطق المدارية أو مناطق المناخ المعتدل الدافئ.

* الطريقة الصحيحة لعمل الشاى

يسخن أبريق الشاى المعد لعمل الشاى وذلك بوضع ماء مغلى فيه ثم إلقاؤه ويوضع لكل فنجان شاى نصف ملعقة شاى جاف فى البراد ثم يصب عليه الماء المغلى ويترك لمدة ثلاث دقائق وهذه المدة كافية لاستخراج معظم الكافيين والزيوت الطيارة وبعضا من التأنين وهو ما يسمى بالشاى الكشرى.

* الشاى بالنعناع : يضاف مقدار من النعناع الجاف أو بضع أوراق من النعناع الأخضر على الشاى السابق شرحه وقد يضاف إليه الليمون .

* الشاى المثلج : يعمل الشاى بتحليته بالسكر ويترك حتى يبرد ثم يثلج ويقدم في أكواب مع الليمون .

* الشاى باللبن : يعمل الشاى كالسابق باستعمال اللبن المغلى بدلا من الماء ويترك لمدة دقيقة ثم يصفى ويقدم.

* فوائد الشاى :

استخدم من قديم كمقـو للمعدة وملطف كـدواء مقـو يزيد القـوى وعولـج بـه الروماتيزم ومنبه للأعصاب كما وصف لضعف البصر والكحة ووجع العين العصبى.

* توصل الباحثون اليابانيون إلى أن الشاى يمتص الكحول من الجسم ويمنع الإصابة بالأنفلونزا أو يحول دون تسوس الأسنان وإن المادة الصابونية المستخلصة من الشاى الأخضر يمنع السرطان والبلغم فى الجسم وإن مادة الفلافين بأوراق الشاى الأسود تقتل فيروس الأنفلونزا فقد قام الباحثون بحقن فيروس الأنفلونزا فى الشاى الأسود المخفف إلى ٢٥٪ من قوته العادية ففقد قدرته على العدوى فى خلال خمس ثوان كما أثبتوا أن التغرغر بالشاى الأسود له فعالية فى منع الأنفولونزا لأن المرض ينتشر بسرعة فى خلايا الأنف والحنجرة.

* وأعلنت وكالة الأنباء الهندية أن تقريرا لمعهد أبحاث الشاى بولاية «تاميل نادو» قد أفاد أن الشاى يقلل من تراكم المركبات الدهنية التى تؤدى إلى ارتفاع الكوليسترول وأن بعض أنواعه تقلل من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

* أكدت دراسة علمية أجراها عدد من الأطباء (الروس) شرب الشاى بدون غلية للحظ على المواد العضوية التى يحتويها يُؤدى إلى الوقاية من بعض الأمراض العصبية كما أنه يفيد فى قتل الميكروبات التى تضر بالأسنان ويقوى الجهاز العصبي للأسنان.

* من أضرار الشاى : فقد جبل أهل الريف والبدو على إدمان الشاى الأسود الثقيل وذلك بغلى الشاى الناعم في كمية بسيطة من الماء ثم يتناول الفرد عدة مرات فى الجلسة الواحدة وهذا مضر جداً بالصحة.

* كما أن تناول الشاى بعد تناول الطعام مباشرة يؤدى إلى :

١ ـ ترسيب البروتينات فى المعدة مما يؤدى إلى حدوث عسر هضم.

٢ ـ إعاقة امتصاص عنصر الحديد فى المعدة والذى قد يؤدى إلى حدوث اصفرار اللون وينصح بعدم تناوله بعد الأكل مباشرة .

* ويحظر من تجهيز الشاى فى الأوانى الحديدية ولا يؤخذ مع مستحضرات الحديد

والكالسيوم لأنها لا تتوافق مع الشاى.

* ومن أعراض الإفراط فى شرب الشاى:

١ ـ اضطراب ضربات القلب .

٢ ـ ضيق التنفس.

٣ ـ فقدان الشهية .

٤ ـ اصفرار اللون.

٥ ـ الأرق.

٦ ـ اضطرابات الهضم.

* اعتقاد خاطئ فى عمل الشاى :

يعتقد البعض أنه كلما زادت خواص الشاى المنبهه ولكن فى الواقع أنه يكفى لاستخلاص الكافيين المسئول عن تنبيه الجهاز العصبى المركزى أن تلقى الأوراق فى ماء يغلى لمدة قليلة جداً لأنه سريع الذوبان في الماء ، أما زيادة مدة الغليان فإنها تؤدى إلى استخلاص كمية الثانين وهى ضعيفة الذوبان.

* أكدت البحوث العلمية إن الشاى يمنع نمو الخلايا السرطانية فى الفم والرئة وذلك لاحتوائه على فيتامين G الذى يساهم فى علاج سرطان الجلد وآلام القولون وستة أكواب من الشاى يوميا يحمى الجسم نهائيا من أى أورام سرطانية .

القهوة (البن)

* شجرة القهوة : شجرة إستوائية دائمة الخضرة تصل طولها إلى ٣٠ قدم وأكثر ولكن لأسباب تجارية يحرص المزارعون على تقليمها بحيث لا يزيد ارتفاعها عن ١٥ قدم حتى يسهل قطافها وتشبه أوراق القهوة إلى حد كبير أوراق نبات الغار وطولها ٤-٦بوصة وعرضها ١ ـ ٢ بوصة ولونها أخضر داكن وإزهارها بيضاء اللون وجميلة وتتجمع فى أباط الفروع وتزرع على مرتفعات تتراوح ما بين ١٥٠٠ ـ ٦٠٠٠ قدم وكلما زاد الارتفاع كانت النكهة ألطف وأخف.

والاسم الإنجليزى « Coffe » مشتق لفظيا من كلمة القهوة العربية وكهفه التركية ويعتقد بعض المؤرخين أن هناك علة اشتقاقية بين التسمية العربية « قهوة » وكافا وهو إقليم فى الحبشة يقع إلى الجنوب الغربى لأثيوبيا واشتهر بزراعة البن كان البن يستعمل كطعام ودواء فى بلاد العرب قبل أن يصبح مشروبا شعبيا شائعا وفى بادئ الأمركان الثمر الذى يحتوى على اللباب يجفف ويطحن ثم يمزج مع بعض المواد الدهنية ويتناول كطعام أما قشور البن ولبابه المختمر فكان يصنع منها النبيذ وكلمة « بنة» وتعنى القهوة فى أثيوبيا وهى تسمية إثيوبية باللغة الأمهرية القديمة وشجرة البن تعطى أربعة كيلو جرامات من ثمار البن فى كل ثمرة حبتان.

* يقول ضياء الدين بن البيطار فى كتابه المسمى الجامع لمفردات الأغذية عن القهوة ما يلى « إن القهوة تجفف الرطوبات والسعال البلغمى والنزلات وتفتح الأنسدادات وتدر البول وتسكن الغليان وتنفع الجدرى والحصبة ولكنها تجلب الصداع الدورى وتؤدى إلى الهزال وتورث السهر وتولد البواسير وربما إلى الميلاخوليا ».

* يحرص الكثيرون منا على تناول فنجان من القهوة ، فالقهوة لها رائحة ذكية وتعطى إحساسا بالانتعاش كما أن لها تأثيرا منبها قويا والتأثير الطبى للقهوة يرجع مباشرة لما تحتويه من الكافيين والفنجان الواحد من القهوة يحتوى تقريبا من الكافيين على ١٠٠ ـ ٣٠٠ ملليجرام إلا أن الكثير منا يشرب أضعاف هذه الكمية فى اليوم والكافيين يؤثر مباشرة على الجهاز العصبى المركزى فهو ينبه القشرة المخية ويؤدى إلى سرعة ونقاء

الفكر ويحسن المجهود العقلى ويخفف التعب والكسل.

* إن تناول جرعات كبيرة من القهوة تؤدى إلى القلق العصبى ومن أهم أعراضه الأرق وعدم الاستقرار والصداع والهياج والرعشة وحدة الطباع والإثارة والاستفزاز وسرعة التنفس.

* أما بالنسبة للكافيين أنه يؤثر على الإفرازات المعدية وينتج ذلك زيادة فى حجمها وحامضيتها والكافيين له تأثير فيه على خلايا الطبقة المخاطية مما يؤدى إلى تأكل هذه الطبقة ولذلك يمنع مرضى القرحة المعدية تماما من تناول القهوة .

** والجهاز البولى يتأثر أيضا بزيادة كمية الكافيين حيث ينبه الكافيين إلى إدرار كمية كبيرة من البول وقد لوحظ أن هناك ارتباطا واضحا بين تناول القهوة وسرطان القناة البولية ويعتقد أن القهوة بها بعض المولدات السرطانية التى تؤثر على القناة البولية.

* وذكر تقرير أعده باحثون فى النرويج أن شرب القهوة يوميا بكثرة قد يزيد احتمال الوفاة بمرض القلب وقد وجد هؤلاء الباحثون إلي أن تناول خمسة فناجين من القهوة يوميا يمكن أن تزيد فرصة الإصابة بمرض القلب وقالوا أن الرجال يواجهون فى هذا خطرا أكبر مما تواجهه النساء ودرس الباحثون حالات ٣٩ ألف رجل وامرأة في النرويج وسجلوا عدد فناجين القهوة التى يشربونها ومستوى الكولسترول وغير ذلك مما يرتبط بحالتهم الصحية ووجدوا أن احتمال الوفاة بمرض القلب زاد بين الرجال الذين يشربون القهوة أكثر من فنجانين من القهوة فى اليوم وأظهرت الدراسة وجود صلة بين القهوة ومرض القلب.

* ويفضل الامتناع عن القهوة فى حالات اضطرابات القلب وتضخم الغدة الدرقية وقرحة المعدة، والمريض بالجلطة والحوامل والأطفال والمصابين بضغط الدم وتصلب الشرايين ولكنه مفيد فى حالة تخفيف الصداع وأزمات الربو وتقليل آثار المنومات مثل المورفين والحشيش والأفيون وحالات هبوط القلب والصدمة العصبية .

* حذرت دراسة علمية حديثة نشرتها المجلة الطبية البريطانية من تناول القهوة بكميات كبيرة حيث أنها تعرض الإنسان لمخاطر الإصابة بأمراض القلب والكبد مؤكدة أن تناول خمسة فناجين من القهوة فأكثر يزيد معدلات الكولسترول فى الدم والإنزيمات فى

الكبد وذكرت الدراسة أن حبوب البن المطحونة والمترسبة فى قاع فنجان القهوة تحتوى على بعض المواد التى لها تأثيرات ضارة بالصحة ونصحت بوضع مرشح لإعاقة مرور المواد المضرة التى ترفع معدلات الكولسترول حيث أن القهوة المرشحة لها تأثير أقل على الصحة.

* ينصح الباحثون فى علم التغذية بالإقلال من شرب القهوة لأن كثرة القهوة تؤدي إلى البرود الجنسي ويقولون أن تناول فنجان صباحا ينشط الزهن ولا بأس من تناول فنجان بعد الظهر ولكن في كل الأحوال يجب ألا تزيد الكمية عن فنجانين فى اليوم الواحد.

* يقول الدكتور الأمريكى « مايكل جاكسون » أنه من الضرورى وضع تحذير على جميع المنتجات التى يدخل فى الكافيين ومنها القهوة لأن هذه المادة تتدخل فى عملية التناسل وقد تؤدى إلى تشوهات خلقية وعمليات إجهاض للحوامل بل وتهدد بالعقم فى بعض الأحيان وفى بعض التجارب أصيب الفئران بتشوهات عند الولادة نتيجة لتناول الأم ما يعادل أربعة فناجين من القهوة كل يوم أثناء الحمل.

* وورد فى تذكرة داود الأنطاكى :

« البن قد شاع اسمه بالقهوة إذا حمص وطبخ بالغلى وهو يسكن غليان الدم وينفع من الجدرى والحصبة لكنه يجلب الصداع الدورى ويهزل جدا ويورث السهر ويولد البواسير ويقطع شهوة الباءة وربما أفضي إلى الماليخوليا فمن أراد شربه للنشاط ودفع الكسل وما ذكرناه فليكثر معه من أكل الحلو ودهن الفستق والسمن وقوم يشربونه باللبن وهو خطأ يخشى منه البرص».

العرقسوس

* هو نبات عرق السوس واسمه العلمى « جليسر هيزا جلابرا » وينسب خبراء الزراعة الألمان النبات إلى قرية سوس قرب دمشق بسوريا وعرفه العرب باسم شجرة السوس وعود السوس وسوس وعود حلو وجذر حلو عروق دار حَرْم ولما كان النبات موطنه بلاد فارس فقد عرفه البدو باسم شجرة الفرس أو عرق الفرس أما لينيوس العالم النباتى فقد أسماه جليكوريز جلابرا ومعناه الجذر الحلو الأملس وينتسب هذا النبات إلى العائلة القرنية وينمو هذا النبات فى مصر فى الواحات البحرية والخارجة وسيناء والفيوم وأشهر البلاد زراعة سوريا وأسبانيا وإيطاليا .

ويتكاثر عرق السوس بعقل السوق الأرضية فى خلال شهر فبراير ومارس ويتكاثر أيضا بالبذور والنبات عشب معمر ارتفاعه ٨٠سم ذو جذر وتدى بينما تخرج منه سوق أرضية عرضية افقية تمتد من ١,٥ ـ ٢متر.

وتستعمل الجذور طبيا لاحتوائها على ٣ ٪ جليسريزين (وهو مركب حلو يذوب فى الماء) ، ٢٪ من الأسباراجين ، ٠,٠٣٪ زيت طيار ، ٢٩٪ النشا ، ١,٤٪ من الجلوكوز ، ٢,٥٪ من السكروز ، وأكسالات كالسيوم وقليل من أصل مرهو الجليسرامارين.

* وتستعمل خلاصة العرقسوس علاجا للزور وملينا يفيد آلام الكلى والكبد والمثانة وهو منفث ومحسن للطعم خصوصا للأدوية البغيضة المذاق وملطف للأغشية المخاطية .

* ويساعد على عملية هدم مادة الكولسترول فيفيد فى علاج تصلب الشرايين .

* يفيد فى حالة التهاب الغشاء البلورى للرئة .

* يفيد في علاج التهاب البنكرياس المزمن .

* يفيد من علاج التقرحات التى يمكن أن تنشأ عن وجود جرح أو ناسور .

* ثبت أن العرقسوس أفضل من الكوريتزون أن الكرويتزون يتكون أساسا من نواة ستيرويديةولها تأثير سيء على التحويلات الكيميائية بجسم الإنسان أما العرقسوس ليست

به هذا المادة غير المستحبه ويؤدى عمل الجانب الإيجابى من الكورتيزون دون أى تأثير سيء على جسم الإنسان وبذلك يعد أفضل من الكويتزون .

* ومن الأمراض التى أعطى فيها الكورتيزون نتائج جيدة وقد اكتشفه توماس إديسون سنة ١٨٥٥م وسمى باسمه وتتلخص أعراض بالضعف والهزال وفقر فى الدم وهبوط فى ضغط الدم وضعف عضلة القلب وينتج من إصابة الغدة فوق الكلية (الكظرية) ويفيد الكورتيزون فى علاج هذه الحالة ولكن الأعراض الجانبية تجعل الإنسان فى حيرة من استعمال هذا العقار ومن هنا كانت أهمية المادة المستخرجة من العرقسوس والتى تعمل عمل الكورتيزون وتعوض عن كميات الماء المفقودة.

* المرأة الحامل يمكنها أخذ العرقسوس مع ملاحظة عدم المغالاة فى ذلك حتى تعوض ما تفقده من الماء.

* يحتوى العرقسوس على مادة لها تأثير مضاد للالتهابات وتختلف ميكانيكية ذلك عن الكوريتزون المستعمل لنفس الغرض والذى يفيد فى علاج التهاب المفاصل وروماتيزم المفاصل والأمراض الجلدية وأمراض الحساسية فتتمتع المادة المستخلصة من النبات بخاصية الالتئام.

* والعرقسوس به مادة لها تأثير سحرى معالج للتقرحات بأنواعها لما له من خاصية الالتئام فيؤثر على الأغشية المخاطية الموجودة.

* يفيد العرقسوس فى علاج قرحة المرئ وله تأثير على التقلصات.

* وللعرقسوس تأثير سحرى تقضى على تقرحات اللثة .

* العرقسوس يستخدم كثيرا فى المستحضرات الصيدلية كمادة مكسبة للطعم والرائحة.

* ارتبط العرقسوس تاريخيا بشهر رمضان المبارك نظرا لفوائده الصحية بصفة عامة لمقاومة الصوم والعطش بصفة خاصة ومن المعروف أن تناول كوب من العرقسوس بعد وجبة السحور يساعد على مقاومة الجوع ويقلل من الإحساس بالعطش أثناء النهار.

كما أن تناوله على وجبة الإفطار مفيد لأنه يذهب العطش ويحد من تناول الصائم

كميات كبيرة من الماء عقب الإفطار.

* والعرقسوس يدخل فى تكوين أدوية الكحة فيعطى الطعم الحلو ويساعد على طرد البلغم ونظرا لأن من خصائص العرقسوس أنه يعمل على احتفاظ الجسم بالماء والأملاح معا فإن ذلك يسبب سرعة ضربات القلب وزيادة فى الضغط لذلك يوصى العلماء بالحذر من استعمال خلاصة العرقسوس فى حالة ارتفاع ضغط الدم والسمنة وأثناء الحمل.

طريقة تحضر مشروب العرقسوس :

١ ـ تخلط كمية مناسبة من جذور العرقسوس الجافة مع قليل من مادة بيكربونات الصوديوم (فى صورة مسحوق) .

٢ ـ يوضع الخليط فى طبق مسطح ويضاف إليه قليل من قطرات الماء مع التقليب الجيد.

٣ ـ يغطى الخليط المندى بقطعه من الشاش المعقم ويترك فى مكان متوسط الحرارة.

من ٤ ـ ٦ ساعات لإحداث التخمر المطلوب.

٥ ـ توضع عجينة العرقسوس المتخمرة فى قطعة الشاش وتلف على هيئة كرة وتربط جيدا من أعلى.

٦ ـ تنقل لفة الشاش المحتوية على عجينة العرقسوس إلى إناء مملوء بالماء العادى لمدة نصف ساعة .

٧ ـ يوضع إناء العرقسوس فى الثلاجة ويقدم مثلجا .

الينسون

* من أسمائه انيسون ويتبع الفصيلة الخيمية ومن أسمائه العربية الحبة الحلوة والكمون الحلو والكمون الأبيض وبسباس شامى وثنام ، وفى إيران زينان ، وفى فرنسا وإيطاليا وألمانيا يعرف بأسماء كلها مأخوذة من الاسم العربى الانيسون أو الينسون ، وهو يزرع بمصر منذ القدم . ولثمار الينسون قيمة طبية وعطرية بسبب ما تحويه من زيت عطرى طيار ، وتختلف نسبة الزيت الطيار تبعا للنوع والمعاملة والرى .

صنف الينسون	نسبة الزيت	صنف الينسون	نسبة الزيت
بلدى بعلى	٣,٢٪	طليانى	٢,٧ ـ ٣,٥٪
بلدى مسقاوى	٢,٥٪	ألمانى	٢,٤ ـ ٣,٢٪
أسبانى	٢,٤ ـ ٣,٢٪	شيلى	١,٩ ـ ٢,٩٪
روسى	١,٥ ـ ٣٪	يونانى	٢,٢٪
سورى	١,٥ ـ ٢٪	مكسيكى	١,٩ ـ ٢,١٪
قبرصى	٢,٨٪	مورافى	٢,٦٪

* كما تحتوى الثمار على زيت ثابت وكولين وسكر (ولذا تسمى الحبة الحلوة) ومادة غروية والزيت الطيار أهم هذه المكونات وهو سائل عديم اللون ذو لون أصفر باهت ورائحته حسنة ويستعمل زيت الينسون مسكنا معويا طارداً للرياح ولذا يضاف إلى كثير من الأدوية والمركبات المسهلة .

* واستعمالات الينسون يدخل فى مستحضرات أدوية الكحه .

ويستعمل مغلى الثمار طارداً للبلغم والسعال ويفيد فى علاج بعض أنواع الصداع وضيق النفس والإعياء ويفيد فى علاج المغص الناتج عن سوء الهضم ويستخدم طارداً للغازات لاحتوائه على كميات كبيرة من الزيوت الطيارة والينسون منبه للرحم ولذلك يستعمل لإدرار الطمث ، وهو مفيد فى علاج الاستسقاء وضعف الكلى والطحال .

* يخفف حدة الحكة والتهاب الصدر وآلام الصدر والبلعوم.

الكركديه

* الكركديه من نباتات المناطق الحارة حيث يعتقد أن موطنه الأصلى الهند غير أنه قد نجحت زراعته فى مناطق ذات جو معتدل والكركديه يتبع العائلة الخبازية وهو نبات شجرى طوله ١,٥ ـ ٢ منز ،وجذره وتدى ولون الثمرة أحمر فاتح ويتكاثر بالبذرة وتحتوي سبلاث الكركديه على الأنثوسيانات . وهى التى تكسب السبلات لونها الأحمر وتصل نسبتها إلى ٣٠٪ من الوزن الجاف للسبلات وتتركب أساسا من الهبسكين وانتوسيانينات تقارب السيانيدين فى التركيب كما تحوى على الأحماض العضوية المكسبة للطعم الحمضى وتصل نسبتها إلى ٢٠٪ من أساس الوزن الجاف وتحوى أيضا سكريات تقدر ٣,٥٪ كسكريات مختزلة كلية و ٨٪ ألياف .

* وتحوى بذور الكركدية على زيت تصل نسبته ١٧٪ .

* والجزء المستخدم من النبات هو السبلات حيث تفصل من حول مبيض الثمرة وتستخدم فى إعداد مشروب له طعم حمضى مرغوب ولونه أحمر داكن أو فاتح كما يستخدم لإكساب نكهة خاصة لبعض أنواع الجيلي والمربات والمشروبات كما يعتبر النبات مصدرا رئيسا للصبغات الحمراء لاحتوائه على نسبة عالية من الأنثيوسينات ويحضر مشروب الكركديه باردًا أو ساخنًا وهو مشروب معروف من الطب الشعبى بأن له أثر ملين ومهدئ ومنشط للأمعاء كما أن له أثر ومهدئ ومنشط للأمعاء كما أن له أثره فى خفض ضغط الدم.

* وتوصلت دراسة أجريت بالمركز القومى للبحوث إلى أن مشروب الكركدية له أهمية كبرى فى خفض ضغط الدم كما أنه ينشط عضلة القلب ويفيد كذلك فى علاج نزلات البرد لاحتوائه على فيتامين «ج » وتجرى عليه دراسات لمعرفة مدي تأثيره على علاج مرضى السرطان .

النعناع

* نبات النعناع نبات عشبى معمر يتبع العائلة الشفوية وينمو بريا فى مناطق مختلفة من العالم مثل إنجلترا أو شمال أفريقيا ويزرع للإنتاج التجارى وأهم أنواعه النعناع البلدى والنعناع الفلفلى والنعناع اليابانى ويجود النعناع فى أنواع مختلفة من الأراض ويزرع فى شهر فبراير ومارس وأكتوبر ونوفمبر وهو نبات محب للماء ويزرع أساسا لاستخراج زيته الطيار الذى يتميز باحتوائه على المنثول أساسا حيث تتراوح نسبته ٤٥ ـ ٧٠٪ كما توجد مركبات أخرى أهمها الليمونين وهذا الزيت العطرى يدخل فى تركيب الأدوية لعلاج كثير من الأمراض مثل أدوية الزكام والرشح الأنفى والسعال كما يفيد الزيت فى تنشيط المعدة وطرد غازاتها وإزالة تقلصاتها العضلية والمغص ويستعمل لمنع الإسهال وما يصحبه من مغص .

* ويستخدم شراب النعناع المغلى في علاج الغثيان وخفقان القلب وتنشيطه بصورة عامة كما يساعد على تنشيط إفرازات الكبد والصفراء، وتخفيف الحساسية على الغشاء المخاطى للمعدة مع طرد الغازات المعوية وإزالة التشجنات أو تخفيف حدوثها .

* وقد تمكن الطب الحديث من فصل المركبات الهامة لزيت النعناع وأهمها المنثول أو المنتول الذى يدخل فى أدوية التلطف والزيت العطرى للنعناع يدخل فى صناعة العطور والصابون وبعض المنتجات الغذائية .

* بينما ماء التقطير الناتج من تكثيف البخار والزيت حيث يعرف بروح النعناع يستخدم شرابه في علاج المغص ويضاف إلى مياه الشرب ويدخل فى عمل الحلويات.

* الصداع المزمن ظاهرة بدأت تظهر فى أوساط الشباب ولم يعد يفيد تناول المسكنات ولكن بالعودة إلى الوصفات الشعبية ومن أنجح الوصفات التى تشفى من الصداع هو فرك كمية من النعناع الجاف وتوضع فى قطعة قماش وتلف على الرأس ويمسح الجبين بزيت الزعفران كل صباح بعدها يزول الصداع تماما .

* لعلاج حب الشباب تغسل مجموعة من أعواد النعناع وتغسل جيدا وتعصر ويستخدم العصير فى عمل مس للبثور الحمراء ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

الكراوية

* هو نبات يتبع العائلة الخيمية وهو من مجموعة الحبوب العطرية وتعتبر آسيا موطن النبات الأصلى وقد عرفه العرب منذ مدة طويلة وينتشر فى أنحاء العالم ويزرع فى مصر فى العروة الشتوية وهو يزرع أساسا لاستخراج الزيت وأهم مكونات زيت الكراوية هو الكارفون وهو أحد المركبات الكيتونية حتى تصل نسبته إلى ٦٠٪ من مكونات الزيت كما يمثل مركب الليمونين أهم مكونات الزيت ويدخل الزيت فى صناعة معجون الأسنان والكريمات كما يدخل فى صناعة الصابون وبعض العطور كمادة عطرية .

* وثبت أن الزيت العطري لثمار الكراوية مفيد لحالات النزلات الصدرية وتسكين آلام البطن والمفاصل والعضلات المصابة بالروماتزم، ويستخدم تدليكا كما يفيد فى طرد الناموس عندما تدهن الأيدى ليلا قبل النوم مباشرة .

* والمستخلص المائى الناتج من ثمار الكراوية الكاملة أو المجروشة يستعمل كمشروب ساخن للكبار والصغار، لمنع المغص والتقلصات المعوية وطرد الغازات والبلغم من الرئة والمساعدة على زوال الإمساك لفائدته الملينة.

الشمر

* من نباتات العائلة الخيمية ويزرع مثل باقى الحبوب العطرية فى شهر أكتوبر ونوفمبر ويزرع للحصول على بذوره التى تستخدم مباشرة أو يستخدم زيتها بعد تقطيره من إكساب نكهات خاصة فى بعض الصناعات الغذائية مثل الحلوى كما تستخدم فى صناعات العطور والصابون .

* ويتكون الزيت الطيار للشمر من الانيثول وتصل نسبته إلى ٦٠٪ من الزيت كما يمثل مركب الفنشون وهو مركب كبتونى مكون هام من مكونات النكهة فى الزيت الطيار، فنبات الشمر له استعمالات طبية كثيرة فالثمار تسحق وتعطى للأمهات لتنشيط الغدد اللبنية وزيادة إدرار اللبن والمستخلص المائى الساخن (والبارد لمسحوق ثمار الشمر يفيد فى طرد الغازات وتقلصات المعدة والأمعاء، ويستعمل كمادة ملينة فى حالات الإمساك وزيادة إدرار البول وقد يعطى كمادة طبيعية مسكنة للأطفال الرضع لمساعدتهم على النوم العميق .

* ويفيد فى حالات الربو الصدرى أو الشعبى ونزلات البرد الشديدة ، والزيت يفيد أيضا فى حالات المغص الشديد.

القرفـة

* من الفصيلة الفارية وتكثر زراعتها فى : سيلان والصين والهند وجاوة وسومطرة والفلبين أى معظم منطقة شرق آسيا .

* والقرفة قشور نباتية حلوة الطعم حريفة المزاق لها رائحة عطرية جميلة ؛ وتحتوى القشور على زيوت طيارة قوية الفاعلية شديد الحرافة ، ومواد تننية ومواد نشوية وكريوفيللين وهى مادة بلورية .

* ومن فوائد القرفة أنها مقوية ومنبهة للقلب والمعدة والأمعاء كما أنها تنبه أعصاب الذوق فى الفم وهى اللسان، وتستعمل كمعرق ومدر للطمث وطارد للغازات وفاتح للشهية وتفيد فى علاج سوء الهضم ووجود الزيوت الطيارة يعطيها الرائحة والطعم العطرى المميز، ولذلك تستعمل كمادة للتحلية ويفضل عدم استعمال مشروب القرفة للحامل لأنه منبه للرحم . وتستخدم فى علاج النزلات والسعال وآلام الكلى وتنقية الصوت المصاب بالرطوبة، وهى طاردة للبلغم.

* وتستخدم لتقوية القلب، وعلاج الروماتزم والدرن.

* أما زيت القرفة الذى استخرج عن طريق التقطير وهو لونه أصفر مائل إلى البنى فيدخل فى صناعة المنتجات الغذائية، ومنتجات الألبان مثل الزبادى والجيلاتين.

* ويستعمل الزيت طبيا فى علاج المعدة والتقوية العامة وطرد الغازات.

* ويدخل الزيت أيضا فى صناعة العطور والصابون والكريمات وعمل معاجين الأسنان ومستحضرات التجميل السائلة والجافة.

* وذكر فى تذكرة داود من فوائده : « ... أنه يقوى المعدة والكبد ويدفع الاستسقاء واليرقان، ويدر البول ويسقط ويخرج الرياح الغليظة ويسكن البواسير ويضعفها كيف استعمل ودهنه مجرب للرعشة والفالج وقاطره أعظم نفعا فيما يذكر ويقطع اليرقان فى أسرع وقت ويصلح النفساء ورياح الأرحام والمقعدة شربا ويفتح الصمم قطورا وكحله يجلو البصر ويطلى به الأورام الباردة مع الزعفران فيسكنها » .

الكزبــرة

* نبات عشبى حولى يتبع العائلة الخيمية وينمو بنجاح فى المناطق المعتدلة بوجه عام وموطنه الأصلى منطقة حوض البحر المتوسط وعرفت الكزبرة فى مصر منذ قدماء المصريين وهو نبات تستخدم حبوبة لاحتوائها على زيت طيار له رائحة مميزة وتختلف مكونات الزيت الطيار ونسبة فى الثمار حسب نوع الكزبرة ومنطقة الإنتاج ويعتبر مركب اللينالول LINALOOL أهم مكونات الزيت إذ تصل نسبته إلي حوالى ٧٠ ٪ فى بعض الأحيان .

* العشب الأخضر ومسحوق بذور نبات الكزبرة يعتبران من أهم أنواع التوابل التى تضاف إلى السلطة الخضراء، والأطعمة المختلفة والمأكولات الشعبية لأنها مقوية للجسم وفاتحة للشهية ومكسبة للرائحة والطعم أما الزيت العطرى الناتج من ثمار الكزبرة فيستعمل فى الصناعات الغذائية ومنتجاتها المختلفة ويدخل فى بعض الأدوية الطاردة للغازات والمزيلة لتقلصات المعدة والأمعاء وحالات المغص المختلفة لأنها هاضمة ومضادة للتشنجات العضلية كما يستخدم الزيت فى علاج الصداع المزمن، وتصلب الشرايين، ولخفض ضغط الدم ويفيد فى حالات الإمساك كمادة ملينة، وإزالة وتسكين آلام اللثة والأسنان عند وضعه كدهان على كل منها.

الكمــون

* يتبع نبات الكمون العائلة الخيمية وهو نبات من مجموعة الحبوب العطرية ويعتبر كتابل هام ويزرع في مختلف أنواع الأراضى ويزرع في شهر أكتوبر ونوفمبر ونحصل على الزيت الطيار بطريقة التقطير ويعتبر الألدهيدات أهم مكونات زيت الكمون وتصل نسبته إلى حوالى ٦٥٪ .

* وفوائد الكمون يستخدم كتابل منبه للمعدة ومنفث للغازات ويعتقد البعض بمساعدته على إدرار اللبن ويفيد فى حالات التقلصات المختلفة وتدخل زيوته فى الصناعات الغذائية المختلفة.

حبة البركة

* حبة البركة نبات عشبى حولى يتبع العائلة الشقيقية وموطن النبات الأصلى حوض البحر المتوسط ومناطق غرب آسيا وقد عرف هذا النبات من عصور قدماء المصريين ويزرع فى مصر بتركيز فى محافظتى المنيا وقنا وقد تمكن بعض العلماء المصريين من تحديد المادة الفعاله فيه وأطلق عليها اسم « النيجللون ».

* وحبة البركة تعرف باسم الحبة السوداء أو الحبة المباركة وهى نبات حولى قائم متشعب الساق يغطيها وبر والأوراق طويلة رمحية وحامل الزهرة طويل وتظهر أزهاره فى إبريل إلي يوليه.

الاستعمال الطبى :

يستعمل كمحسن لطعم المأكولات، ويستعمل فى علاج الكحة وأمراض الصدر وبذور حبة البركة مدر للبول وطارد للديدان، ويستعمل فى علاج الربو والسعال الديكى.

* وثبت فى الصحيحين من حديث أبى سلمة عن أبى هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام » والسام هو الموت .

* وقال ابن القيم فى الطب النبوى :

إن دق وعجن بالعسل وشرب بالماء الحار أذاب الحصاة التى تكون فى الكليتين والمثانة ويدر البول والحيض ولبن المرضع إذا أديم شربه أياما وإن سخن بالخل وطلى على البطن قتل حب القرع ، فإن عجن بماء الحنظل الرطب أو المطبوخ كان فعله في إخراج الدود أقوى ويشفى من الزكام والبرد ، ودُهنه نافع لداء الحية وإذا طبخ بخلٍ وتمضمض به نفع فى وجع الأسنان .

وإذا سحق بخل وطلى به البرص والبهق نفعها وابراها. وإذا دُخن به طرد الهوام.

آراك (السواك)

* أراك هو شجر السواك أو المسواك أو الخَمْط وهو يتبع الفصيلة السلفادورية ويوجد فى البلاد العربية نوعان هما أراك عادى أو عجمى وأراك هندى وتنتشر زراعته فى السودان وأثيوبيا وإفريقيا الاستوائية وشبه الجزيرة العربية وإيران وسوريا واليمن وباكستان والهند.

وقيمته الاقتصادية : الفروع الصغيرة تستعمل فى تنظيف الأسنان، وتحتوى على مادة مطهرة للفم وأما الثمار فتؤكل ناضجة وتفيد أنها طاردة للأرياح ومسكنة معوية ومدرة للبول ويجلو البصر، وأما زيت البذور يستعمل من الخارج دهانا فى حالة الروماتيزم وأما القلف فيستعمل مغليا فى حالة الحميات .

* وذكر ابن القيم فى الطب النبوى : ذُكر فى الصحيحين عن النبى ﷺ أنه قال : « لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة » وفيهما أنه ﷺ كان إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك . وفى صحيح البخارى عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « السواك مطهرة للفم مرضاة للرب ». وفى صحيح مسلم : أنه ﷺ كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك . وصح عنه ﷺ أنه استاك عند موته ، وصح عنه ﷺ أنه قال : « أكثرت عليكم فى السواك » . وفى السنن عن عامر بن ربيعة رضي الله عنه قال : رأيت رسول الله ﷺ ما لا أحصى يستاك وهو صائم . والأحاديث النبوية الشريفة فى ذلك كثيرة .

* وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ولا ينبغى أن يؤخذ من شجرة مجهولة فربما كان سما وينبغى القصد فى استعماله.

* ويستعمل السواك بحركة دائرية على جميع الأسطح الخارجية للأسنان الأمامية والخلفية مصاحبا بحركة علوية سفلية كما يجب أن تجدد نهاية السواك المتآكل بعد عملية التنظيف مرة كل ثلاثة أيام حتى تكون فاعليته مؤكدة ومستمرة .

* أثبت علماء الصيدلة والطب أن السواك يحتوى على مواد طبية وبنسب طبيعة لا توجد فى أى معجون أسنان آخر فهو يحتوى على :

١ـ العفص Tanmicacid وهو مطهر وقابض يوقف النزيف ومضاد للتعفنات والإسهال ويشفى الجروح .

٢ـ بيكربونات الصوديوم وكلوريد البوتاسيوم اللتان تقومان بمهمة نظافة الأسنان.

٣ـ الفلورايد Fluoride التى لابد منها فى أى معجون موجودة طبيعيا بالسواك.

٤ـ السينجرين Sinngrin مادة قابضة ومطهرة قوية تقتل الجراثيم.

٥ـ مادة شبيه بالبنسلين تخفف من حدة آلام الأسنان .

٦ـ السلفادوريا التى تحافظ على الأسنان من التسوس، وحامض المنيانيسيك الذى يطرد البلغم، ومادة تمنع النخر السنى وألياف السليلوز، وبعض الزيوت الطيارة كما يحتوى على الحديد والكالسيوم والكلور والفوسفات .

٧ـ بللورات اليسيليس وهى مواد زالقة للأوساخ حيث تحك القلح عن الأسنان.

* فإذن السواك مسكن لآلام الأسنان حيث يحتوى على مادة شبيهة بالنسلين كما يعطى للفم رائحة طيبة ذكية وطعما مستحسنا وبه مادة قابضة تعمل على شد اللثة وتقويتها بالإضافة إلى أكثر من مادة تحافظ على الأسنان من التسوس كمادة السلفادوريا وحامض المنيا انيسيك الذى يطرد البلغم كما يعمل على حماية الفم من السرطان ولا يغير من رائحة الفم .

* واستعمال السواك يجعلك تقلع عن العادات السيئة مثل التدخين حيث تعرف مدى الفرق بين رائحته الذكية ورائحة العادات السيئة.

* ويعتبر هو الدواء الوحيد الذى له آثار جانبية إيجابية حيث منافعه وفوائده تعدت الفم والأسنان فهو يجلو البصر ويصح المعدة ويصفى الصوت ويعين على هضم الطعام ويسهل مجارى الكلام وينشط للقراءة والذكر والصلاة ويطرد النوم ويرضى الرب ويعجب الملائكة ويكثر الحسنات ويستحب كل وقت عند الصلاة وعند الوضوء والانتباه من النوم وتغير رائحة الفم ويستحب للمفطر والصائم فى كل وقت وصلى الله على

رسول الله المعجزة فى كل حرف يقوله فى جميع النواحى والمعجزة الكبرى فى أن يصف لنا وصفة منذ أربعة عشرة قرنا تقريبا لنكون بل ونظل على القمة بصحة وسلامة الفم والأسنان ، وهذا ما اكتشفه علماء الغرب أخيرا .

* والسواك وصفه ليست لنوع واحد من الأمراض بل منافعها وفوائدها للجسم عامة وخاصة للجهاز التنفسى والهضمى.

الكاكاو

* شجرة الكاكاو : تزرع فى المناطق الحارة الاستوائية مثل المكسيك ومناطق غرب أفريقيا وسيلان والبرازيل وجزر جاوه والموطن الأصلى لأشجار الكاكاو أمريكا وتتبع شجرة الكاكاو العائلة ستركيوليسية النباتية وصفها النباتى : شجرة طويلة وأورقها غزيره خضراء لامعة وأزهارها صغيرة حمراء وثمار الكاكاو حمراء أو برتقاليه وطولها ٢٠سم:

المكونات الغذائية للكاكاو : تبلغ نسبة القشور فى البذور حوالى ١٢ ٪ ويطحن اللب الأسود بعد عملية فصل القشور ويصل إلى الأسواق ويسمى بالكاكاو والتجارى الذى يحتوى على عناصر غذائية وهى ٥٠٪ مواد دهنية ويتعرف بذبدة الكاكاو و ١٢٪ مواد بروتينية ١١,٥٪ مواد نشوية وسكرية وحوالى ٣,٥٪ أملاح معدنية أهمها أملاح البوتاسيوم والفوسفات ٢,٥٪ الياف.

* يحتوى كوب الكاكاو على حوالى ١٠جرامات كاكاو تمد الجسم بطاقة تبلغ ٤٠سعر حرارى وذكر فى دراسة بالمركز القومى للبحوث أن تناول الكاكاو يحمى جهاز المناعة ويقاوم الأمراض الروماتيزمية ويمنع الشعور بالإجهاد.

* قشور بذرة الكاكاو : يجرى منها تحضير مادة الثيوبرمين التى تستخدم طبيا كمنبه للجهاز العصبى المركزى وكمدر للبول أما كمية الثيوبرمين والكافيين الموجودة فى مسحوق الكاكاو التجارى فهى غير كافية لجعل هذا المشروب من المشروبات المنبهة ويقتصر على كونه مشروبا مغذيا .

* زبدة الكاكاو : هى الجزء الدهنى الذى فصل من بذور الكاكاو المطحونة وهو أصفر اللون وله طعم الشيكولاتة ورائحته مقبوله ويستعمل بكثرة فى الأغراض الطبية مثل إصبع زبـدة الكاكاو وصناعة الكريمات والمراهم.

* مسحوق الكاكاو : يستعمل كمشروب ويدخل فى الصناعات الغذائية والفطائر والشيكولاتات وغيرها الكثير.

الزنجبيل

* هو نبات حولى من فصيلة البطاطيات ويسمى بالإنجليزية Water epper يزهر من يونيه حتى أكتوبر هذا العشب الذى اختصه الله سبحانه وتعالى بالذكر فى كتابه العزيز قال تعالى ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلاً ﴾ [الإنسان: ١٧].

ويكثر فى سيناء فى وادى الجديرات، ووادي الحمد، وفى مناطق متفرقة بصحراء سيناء وله فوائد جمة :

* أنه خير معين ومنشط لأعضاء الهضم سواء شرابا أو مسحوقا يضاف للطعام وهو يقاوم الغثيان والتعب بالنسبة للمرأة الحامل خلال فترات الحمل الأولي ويستخدم كدواء قوى المفعول لعلاج النقرس.

* كما يفيد فى حالات التهاب المعدة، وهو مشروب ممتاز لتخفيف آلام الحيض وتأخر نزوله .

* كما يشتهر الزنجبيل بمفعوله فى مقاومة نزلات البرد والانفلونزا .

* كما يساعد على طرد الإفرازات المرضية بممرات التنفس خاصة إذا شرب ساخنا أو بإضافة قرفة إليه لتحسين طعمه، كذلك يضاف إليه قليل من بودرة القرنفل.

* يشرب كوب منقوع البابونج مضاف إليه بودرة الزنجبيل ويحلى بعسل النحل مع قليل من عصر الليمون وهو مهم جدا شتاءً فهو يدفئ الجسم وينشطه ويقاوم نزلات البرد.

* كما أنه ينشط الدورة الدموية بالجلد وذلك بعمل حمام زنجبيل بإضافة ملعقة كبيرة منه بودرة إلى ماء الحمام الدافئ فيعمل على تدفق الدم فى الدورة الدموية ويدفئ الجسم ويسكن آلام العضلات والمفاصل ويزيد ما بها من تقلصات .

* كما أنه يداوى التقرحات .

* ولعلاج نزلات البرد أو الهضم أو تخفيف التهاب المفاصل يستخدم ملعقتين

صغيرتين من بودرة الزنجبيل لكل فنجان ماء مغلى ويترك ١٠ دقائق وبالنسبة للأطفال يستخدم مخففا بالماء.

* وذكر فى كتاب الطب النبوى لابن القيم عن الزنجبيل :

عن أبى سعيد الخدرى ﷺ قال : أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرة زنجبيل فأطعم كل إنسان قطعة وأطعمنى قطعة .

الزنجبيل حار فى الثانية رطب فى الأولى مسخن معين على هضم الطعام وملين للبطن تليينا معتدلا نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة ومعين على الجماع وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة فى الأمعاء والمعدة وبالجملة فهو صالح للكبد والمعدة الباردتى المزاج وإذا أخذ منه مع السكر وزن درهمين بالماء الحار أسهل فضولا لزوجه لعابه والمزى منه حار يابس يهيج الجماع ويزيد المنى ويسخن المعدة والكبد ويعين على الاستمراء وينشف البلغم الغالب على البدن ويزيد الحفظ . . .

اللبان (الكندر)

* اللبان كلمة معربة مأخوذة من « لبانو » وهى يونانية الأصل أما الكندر فهى كلمة فارسية ويوجد نوعان من اللبان : اللبان الذكر واللبان الأنثى وأشجار اللبان صغيرة لها أشواك وأوراقها مركبة عكسية الوضع على الساق وتزرع فى الدول الإفريقية وهو يتبع العائلة البرسرسية وتنمو فوق الجبال .

واللبان عبارة عن مواد صمغية راتنجية تستخرج من الأشجار بعمل شقوق فى الجذع فتخرج هذه المادة التى تكون بيضاء تميل إلى الأصفرار مطاطة القوام وعندما تجف تصبح شديدة الصلابة ويتغير لونها للأصفر الغامق.

المواد الفعالة فى اللبان : يحتوى اللبان على مواد راتنجية بنسبة ٦٠ ـ ٧٠ ٪ ومواد صمغية حوالى ٢٧ ـ ٣٥ ٪ بالإضافة إلي الزيوت الطيارة بنسبة ٥,٧ ٪، وهى صفراء اللون وذات رائحة بلسمية عطرية وتحتوى على كربونات وكبريتات بوتاسيوم، وكربونات كالسيوم وأملاح فوسفور .

وفوائد اللبان:

يدخل فى عمل الكحل المستعمل فى العين ويستعمل فى علاج أمراض الصدر مثل السعال والربو فهو منبه ومقو للشعب ومزيل للبلغم ومسحوقه يستعمل كمسكن لآلام الأسنان المسوسة ويمضع اللبان للمساعدة على الهضم ويغلى ويشرب لتخفيف حدة السُعال ويستعمل كعلاج للقروح.

وجاء فى الطب النبوى لابن القيم :

يروى عن على بن أبى طالب أنه قال لرجل شكا إليه النسيان فقال له « عليك باللبان فإنه يشجع القلب ويذهب النسيان »ويذكر عن ابن عباس رضى الله عنه « أن شربه مع السكر علي الريق، جيد للبول والنسيان » ويذكر عن أنس رضى الله عنه أنه شكا إليه رجُل النسيان فقال له عليك بالكندر انقعه من الليل فإذا أصبحت فخذ منه شربة على الريق فإنه جيد للنسيان ».

فإن اللبان كثير المنافع قليل المضار فمن منافعه : أنه ينفع من قذف الدم ونزفه ووجع المعدة واستطلاق البطن ويهضم الطعام ويطرد الرياح ويجلو قروح العين ويُنبت اللحم فى سائر القروح ويقوى المعدة الضعيفة ويجفف البلغم وينشف رطوبات الصدر ويجلو ظلمة البصر ويمنع القروح الخبيثة من الانتشار وإن بخر به نفع من الوباء وطيب رائحة الهواء».

* وذكر فى كتاب تذكرة أولى الألباب لداود الأنطاكى :

« رطب يحبس الدم خصوصا قشره ويجلو القروح ويصفى الصوت وينقى البلغم خصوصا من الرأس مع المصطكى ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الصمغ وضعف المعدة والرياح الغليظة ورطوبة الرأس والنسيان وسوء الفهم بالعسل أو السكر فطورا ، ويجلو القوابى ونحوها بالخل ضادا ويخرج ما فى العظم من برد مزمن إذا شرب بالزيت والعسل ومسك عن الماء ، والبياض والأورام مع الزفت ، وقروح الصدر ونحو القوابى والثآليل بالنطرون . . . والتمدد والخدر بالخل. . . ويزيل القروح كلها باطنة كانت أو ظاهرة شربا وطلاء والخلفه والغثيان والقىء والخناق والربو بالصمغ وثقل اللسان بزبيب الجبل والزعتر . . . ودخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء ».

الحنــاء

* وايرقان من الفارسية وفاغية من الفصيلة الليثراسية، وعرف زهره من اليمن باسم الحنون أو الغفو كما يسمى باليرناء واليرنة وسماه الفراعنة بوفر وفى سوريا باسم القطب وفى مصر اشتهر باسم تمر حنا والنبات أصله من إيران والهند والبلاد العربية ثم جلبه الفراعنة إلى مصر وزرع فى عهد رمسيس ووجدت موميات قديمة ، مخضبة الأكفا بالحناء.

ويوجد من الحناء عدة أصناف مثل الحنة البلدى والشامى والبغدادى والحناء البلدى هى أغنى الأنواع بالمواد الملونة وتوجد هذه المادة بنسبة عالية فى الأوراق .

* والحناء محصول معمر يزرع بعد المحاصيل الشتوية وتكثر زراعته فى مصر فى منطقة أسوان والشرقية والإسماعيلية وأوراق الحناء تشبه فى شكلها أوراق الزيتون لكنها أكثر طولا وتحتوى على نسب عالية من المواد الملونة واحمر برتقالى » ومواد تنينة ومواد صمغية ومن استعمالات الحنا الشائعة فى هذه الأيام فى القرية أو المدينة على حد سواء استخدامها فى صباغة الشعر وقد يضاف إليها نباتات أخرى للتحكم فى اللون الجديد للشعر ولما كانت الحناء غنية بالتانير فقد استعملت فى علاج قروح الفم على هيئة مضمضمة وكمدات للجمرات الصغيرة والقروح الجلدية والالتهابات.

* وللنبات أيضا فوائد طبية أخرى فأوراقه قابضة تستعمل ضد الزحار «الدوسنتاريا» لاحتوائها على الثأنين وعلى مادة الحنين (اللوزون ك٣ يد٦ ٣أ) .

* والأزهار تحتوى على زيت عطرى أساسه الليمونين واللانولين ويدخل فى صناعة العطور والروائح.

واستخدم نقيع مسحوق الأوراق فى الخل ملطفا ومحللا لأورام القدم.

يعد العالم العربى الكبير بن سينا هو أول من سمى هذا النبات بالحناء واستعمله فى علاج أمراض الكبد والطحال وأمراض الجلد المستعصية كما أنها تفيد فى حالات الصداع الشديد الذى يسبب ارتفاع ضغط الدم .

إذ أن أوراق الحناء تحتوى على عنصرين فعالين أحدهما ينبه القلب وضرباته والآخر يسبب ارتخاء العضلات مما يؤدى إلى توسيع الأوعية وانخفاض درجة الضغط وقد بدأ الكثير من شركات التجميل إدخال الحناء فى صناعة صبغة الشعر إذ أنها أضمن بكثير من المواد الكيماوية المستعملة فى تحضير الصبغة وما يترتب عليها من ضرر على الجلد أو الشعر.

* ولعزيزتى حواء استعمال الحنة لتلوين شعرك بأكثر من لون للحصول على اللون البنى البندقى عليك بخلط الحناء مع الكركديه.

أما اللون الأصفر فأخلطيها بالشيح والبابونج .

وأما اللون البنى (الطوبى) عليك بخلطها مع قشر الباذنجان .

أما اللون الأسود فاحصلى عليه بخلط الحنة بنبات « الانديجو » أو نبات السبنيلة المعروف باسم الحنة البغدادى .

وأما اللون الأحمر فاحصلى عليه بخلط الحنة بالزبادى أو الخل أو الليمون .

* وعندما استخدم قدماء المصريين الحنة منذ آلاف السنين كانوا بذلك سبقوا العالم وخصوصا فى الفترة أبان العصر الثالث الفرعونى كصبغة شعر ولذلك حمل اسم نبات الحنة لفظ المصرى رغم أن النبات ينمو فى بقاع مختلفة من العالم ولاسيما المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية وما زالت تستخدم حتى الآن فى هذه البلاد كأداة من أدوات التجميل فتخضب بها اليدين والساقين وراحتى اليد كأحد مظاهر الجمال وتتحلى بها العروس ليلة زفافها ولذا أطلقوا عليها « ليلة الحنة » فى مصر والسودان .

* وللحنة تأثير قابض على البشرة ولاسيما الغدد الدهنية الموجودة على سطح الجلد فى منطقة الوجه والصدر وفروة الرأس وقديما كانت تستعمل الحنة كمضاد للفطريات الجلدية ولها تأثير كذلك على التهابات الجلد الفطرية وهى مفيدة كصبغة للشعر حيث يكون إفراز الدهون وتؤثر على قشور الشعر الرأسية وخصوصا الأكثر سمكا والأكبر حجما من القشور العادية الموجودة فى الشعر والحنة على فروة الرأس تأثيرها قابض على الغدد الدهنية وتقلل من كمية الإفراز الدهنى وإنها لا تنفذ إلى لب الشعرة أى إلى داخلها ولكن تنتشر فقط عند استعمالها كصبغة في القشرة الخارجية للشعر والسطح الخارجى لها بعكس الصبغات الكيميائية التى تنفذ إلى داخل الشعرة مما يعجل من تقصيفها ، وكذلك لا يحدث عند استعمال الحناء أى أنواع من الحساسية.

البابونج

* البابونج الألمانى من النباتات الطبية التى انتشرت زراعتها حديثا فى مصر وأصبح على رأس النباتات الطبية الهامة وهو أحد نباتات العائلة المركبة وهو عشب مفترش حولى ينمو بريا فى ألمانيا كما يزرع فى الحدائق المنزلية ، يتكاثر بالبذور وتجود زراعته فى أنواع مختلفة من الأرض كما يمكن زراعته فى الأرض الملحية فهو نبات يتحمل الملوحة ويزرع فى شهر أغسطس وسبتمبر .

وهو يعطى أزهارا مركبة وهو الجزء الهام من النباتات حيث تجمع هذه النودات وتجفف وتصدر فى صورة جافة وتتكون زهرة البابونج من أزهار شعاعية بيضاء وازهار قرصية لونها أصفر.

الأهمية الطبية لأزهار البابوينج :

يرجع التأثير الطبى للبابونج إلى وجود مادة آزولينية ضمن مكونات زيتية طيارة ويختلف لون الزيت المقطر من نوراته بحسب نسبة احتوائه على الأزولية حيث يكون اللون بنى إذا كان فقير فى المادة ٤٪ ويتغير إلى الأخضر عند وصول النسبة إلى ٧٪ ثم إلى اللون الأزرق عندما تصل ٨٪ وأقصى نسبة ١٥٪.

* البابونج عشب مفيد لجميع أفراد الأسرة، يستخدم كعشب مهدئ للأطفال لعلاج مختلف متاعب عملية الهضم، ويستخدم فى صورة منقوع الشاى ملعقة أو نصف ملعقة من زهر البابونج لكل فنجان ماء مغلى للأطفال فى حالات المغص أو التسنين ومتاعب البطن والإسهال.

* الحقنة الشرجية من البابونج تحل مشكلة الانتفاخ وزيادة غازات البطن كما يساعد إلى حد كبير على انتظام حركة الأمعاء .

* كما أن للبابونج مفعولا مطهرًا للالتهابات مثل الدمامل أو تورم الأنسجة والجروح الملوثة وذلك يعمل عجينة بإضافة قليل من الماء المغلى لزهر البابونج المغرى أو عمل كمادات من شاى البابونج .

* ومن الناحية التجميلية فإن حمام البابونج يرطب الجلد وينعشه ويعتبر أفضل المسكنات لآلام المفاصل وذلك بإضافة كمية من شاى البابونج فنجان أو أكثر إلى ماء الحمام الدافئ.

* كما أنه يصبغ الشعر البنى الباهت بلون ذهبى جذاب فيشطف به الشعر بعد غسله بالشامبو.

* كما يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء بالبشرة الدهنية وحب الشباب وذلك بعمل حمام بخار للوجه بوضع كمية من زهر البابونج فى وعاء به ماء مغلى وتعرض بشرة الوجه للبخار المتصاعد من الإناء مع لف منشفة على الرأس وإغلاق العينين أثناء عمل الحمام ثم يشطف الوجه بالماء العادى ويجفف ويراعى عدم التعرض لتيارات الهواء الباردة .

* دهانْ الوجه واليدين بشاى البابونج يجعل الذباب والناموس وغيرهما من الحشرات تتجنب ملامسة الجسم .

* البابونج نبات يعالج التشنج عند الأطفال وآلام العادة الشهرية عند النساء.

* البابونج ملطف ليس له مثيل فى إزالة الصداع والحميات وتفتيت الحصى ويذهب الإعياء.

* بالنسبة لعلاج السمنة : تغلى زهور البابونج أو الكاموميل في الماء لمدة خمس دقائق ثم تصفى وتشرب صباحا ومساء فهى تساعد على سهولة الهضم ومنع الانتفاخات والتهاب القولون .

* وزيت البابونج عبارة عن سائل لزج ثقيل القوام لونه ازرق ويتجمد بالتبريد ويفيد فى تسكين آلام المفاصل وعرق النسا وألم الظهر وهو مطهر للبشرة بعد عمل الماسكات (الأقنعة).

* تخلط أزهار البابونج المغلية مع الكركم ويتم شطف الشعر ويعطى اللون الأشقر وهذه الصبغة النباتية لابد من استخدمها أسبوعيا لتعطى النتيجة المطلوبة فى تغطية الشعر الأبيض .

الزعتـر

* نبات الزعتر عشبى معمر مستديم الخضرة ، يزرع على نطاق واسع فى منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وتعتبر أسبانيا هى المنتج الرئيسى لزيت الزعتر ويزرع فى مصر بسيناء بوادى الجديرات ووادى الحمد والقناطر وغيرها فى مناطق متفرقة بأنحاء الجمهورية، ويزرع بالبذرة فى شهر سبتمبر ويزرع كذلك بطريقة تقسيم النباتات القديمة فى أكتوبر .

وفوائده :

* يساعد على علاج الزكام وآلام الأسنان والتهاب الفم اللوزتين وخلافه ولبث الحرارة فى الأقدام الباردة .

* كما يستعمل كمستحلب لعلاج النزلات المعوية والتهاب الرئة والقصبة الهوائية والسعال الديكى.

* وشراب مستحلب الزعتر يقوى القلب والمعدة ويحضر بإضافة ملعقة شاى صغيرة من الزعتر لكل كوب ماء مغلى ويشرب من ١ ـ ٢ فنجان يوميا ويمكن تحليته بعسل النحل.

* يساعد زيت الزعتر على طرد الديدان المعوية وذلك عن استعمال من ٣ إلى ٤ نقط فقط من هذا الزيت على قطعة من السكر ثلاثة مرات يوميا ولمدة تتراوح بين ٤ إلى ٦أسابيع.

* ويمكن إعداد زيت الزعتر بوضع كمية من العشب فى زجاجة بيضاء وغلق الزجاجة بإحكام بعد إضافة كمية من زيت الزيتون تكون كافية لغمر العشب فيه وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين يصفى بعدها الزيت وتعصر الأعشاب فيه بقطعة من القماش ويحفظ للاستعمال عند الحاجة إليه .

* أما الزعتر البرى فيبلغ طول عشبه ٢٠ سم وفروعه غزيرة وأوراقه صغيرة وبنفسجية اللون وله رائحة خاصة لطيفة والجزء الطبى منه فى الفروع المزهرة والمواد

الفعالة بهذا العشب تتمثل فى زيت طيار يحتوى ٥٪ من مادة مطهرة ومواد أخرى مسكنة للآلام .

* يستعمل من الخارج بملء كيس مملوءة بالعشب الساخن لتسكين آلام المرارة وذلك بوضعه على موضع الألم فى الجانب الأعلى الأيمن من البطن ويمكن استعمال العشب الجاف بتغطيس الكيس أولا فى ماء مغلى ثم عصره بين لوحين من الخشب ثم وضعه وهو ساخن فوق موضع الألم ويستعمل حمامات العشب لعلاج الأكزيما المزمنة وللأطفال المصابين بمرض لين العظام وضعف البنية .

* ولعلاج كدمات والتواء المفاصل يعمل حمام بغلى نصف كيلو من العشب الغض فى خمسة لترات ماء لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويضاف المغلى لماء الحمام.

* كذلك تعالج تشققات حلمة ثدى المرضع والتهابات وتسلخات الأطفال ورمد العين بغسلها مرارا وعمل كمدات بمستحلب العُشب .

* إن المضمضة بهذا المستحلب تسكن آلام الأسنان واللوزتين وتجهز المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان ماء مغلى.

* وإنه يعالج السعال الديكى بمستحلب محلى بالعسل أو سكر النبات من خليط مكونات من ٣٠جرام زعتر برى و ١٠جرامات من بذور الشمر و٢٠جرام من لسان الحمل و٢٠جرام من أوراق كستنة الحصان بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء المغلى.

* كذلك يستخدم الزعتر فى تتبيل اللحوم عند تسويتها على الفحم.

* ولتنظيف الوجه وتغذيته يكفك استخدام مغلى الزعتر بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء مع قطرات من الورد ثم قومى بغمس قطنة فى المستحلب وامسحى وجهك ويصلح هذا الخليط أيضا لتنظيف شتى أجزاء البشرة .

الريحان

* الريحان من النباتات الطبية والعطرية ، وتوجد منه أنواع مختلفة أشهرها :

١ ـ الريحان الحلو .

٢ ـ الريحان الكافورى .

ويتكاثر الريحان بالبذور وتزرع في المشتل فى شهرى فبراير ومارس وتنقل للأراضى المستديمة في شهر إبريل.

ويحتوى على زيت طيار تتراوح نسبته بين ٤,٠ ـ ٥,٠٪ ويحصل على الزيت بالتقطير بالبخار.

فوائد الريحان :

يستخدم مسحوق عشب الريحان كعلاج شعبى فى شفاء والتآم الدمامل والبثرات الجلدية وآلام الرأس المصابة بالبرد وتخفيف تقلصات المعدة والكلى وتشنجاتها العضلية كما يفيد فى علاج مرضي النقرس والبواسير وتهدئة الجهاز العصبى كذلك يستخدم فى طرد الديدان الصغيرة من الأمعاء والزيت العطرى يستعمل فى الطب فى تحضير الأدوية اللازمة لتخفيف حالات الهياج العصبى وأمراض البرد والنزلات الشعبية وأمراض الفم واللثة والأسنان.

كما يفيد الزيت الطيار أيضا كمادة طاردة للغازت والانتفاخات المعوية ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وعلاج بعض الأمراض الخبيثة والأورام الحميدة .

* كما يستخدم أيضا الزيت العطرى كمادة مكسبة للطعم والرائحة لاستخدامه فى الصناعات الغذائية منها المخللات وصلصة الطماطم والبسكويت .

* خلط الريحان الغض مع الخل ووضعه على الرأس يمنع نزيف الأنف (الرعاف).

الدمسيسة

* نبات الدمسيسة من النباتات الطبية والعطرية التى تعالج الكلى وضغط الدم والسكر وهذا النبات له أهمية فى مقاومة القواقع العائلة للديدان الكبدية والبلهارسيا لاحتوائها على مادة سكوتربين لاكتون التى تؤدى إلى فقدان شهية القواقع وبالتالى إبادتها.

* تزرع بذور الدمسيسة فى شهر فبراير ومارس وإبريل وتنقل الشتلات بعد شهرين إلى الأرض المستديمة وتنجح زراعتها فى جميع أنواع الأراضى، ولنبات الدمسيسة قدرة على إبادة الحشرات وذلك لقدرة الزيت الطيار الذى تحتويه أوراقه وإزهاره على عمل تشويه ليرقات دودة ورق القطن مما يؤدى إلى عدم قدرتها على إكمال عملية الانسلاخ فتموت اليرقات .

وفوائد نبات الدمسيسة ما يلى :

١ ـ يستعمل فى علاج والتخلص من حصوات الكلى والحالب بشرب مغلى العشب.

٢ ـ تفتت الحصوات بالقنوات المْرارية وذلك بشرب مغلى العشب.

٣ ـ وشرب مغلى العشب يقوى الذاكرة .

٤ ـ وملين وطارد لديدان الاسكارس.

٥ ـ ويقلل من أثر تقلصات الأزمات الصدرية.

٦ ـ ويقلل السكر فى الدم بعد استخدامه بجرعات صغيرة .

٧ ـ وينظم الطمث وعلاج أمراض البروستاتا.

٨ ـ وعلاج آلام الروماتزم.

٩ ـ ومغلى الأوراق يستخدم كغسول للعيون.

١٠ـ ومستخلص الأوراق مبيد للبكتريا والفطريات كمضاد حيوى.

١١ـ ومبيد للقواقع الحاملة لديدان البلهارسيا والفاشيولا.

١٢ـ وله القدرة على إبادة النيماتودا ، بإضافتها بمعدل ٢٥٠ كجم مسحوق أوراق للفدان أثناء عملية الخدمة .

الشيح البلدى

* نبات عشبى قصير ذو جذور طويلة صحراوى وينتشر فى مصر فى سيناء وجميع الصحراوات الشرقية والغربية وأسوان وله رائحة عطرية حيث يخلط مع الكمون والفلفل كبهارات.

* من فوائده يستعمل مغليا لعلاج المغص وتقلبات المعدة المساعدة على الهضم وطاردة للديدان الصغيرة الموجودة فى الأمعاء ويساعد على علاج البول السكرى ومرض الصفراء وكسل الكبد وخافض للحرارة الناتجة عن الحميات ما يساعد فى وقف النزيف الدموى أثناء الحمل.

* وورد فى تذكرة داود بن عمر الأنطاكى:

يقطع البلغم ويفتح السدد (المصران) ويخرج الديدان والأخلاط الفاسدة ويذهب الفواق (الدوخة) والمغص والخلط اللذج وأوجاع الظهر والورك شربا ودهنا يدهنه ورماده مع أى دهن كان يزيل داء الثعلب والحزاز وينبت الشعر طلاء ويحل عسر النفس شربا والرمد طلاء ويدر الفضلات ويذهب الحميات مطلقا..».

السينامیکی الاسکندرانی

* عرف السناميكى كنبات طبى منذ سنين طويلة وقد استعملت أواق السيناميكى وثماره فى القرن العاشر حيث كانت تصدر كميات كبيرة منه إلى أوروبا عن طريق الاسكندرية .

* والنبات يتبع العائلة البقولية فهو نبات شجيرى يصل ارتفاعه ١,٥متر والجزء المستخدم هو الأوراق والثمار ويزرع فى شهر فبراير ومارس واستعمالاته الطبية كمسهل وكمادة قابضة وتدخل الجلوكسيدات المستخرجة منه أدوية مختلفة لهذا الغرض والجليكوسيدان يكونان ٢ ـ ٣ ٪ من النبات .

* ويحتوى السينامكى أيضا على مادة صفراء تعرف باسم « كيميفرول » ومادة استيروليه ومواد راتنجية ويعتبر من أشهر العقاقير المسهلة إذ تتراوح الجرعة بين (٠,٥ ـ ٣) جرام وتعطى عن طريق الفم ففى الجرعات الصغيرة يؤثر كملين فى حالات الإمساك المزمن وتؤثر عضلات القولون وتزيد من حركته وتنشطه وتساعد على عملية الإخراج .

التين الشوكى

* من النباتات التى تجود زراعتها فى الأراضى الرملية ولذلك فأنسب مناطق زراعته هى الأراضى الجديدة مثل مناطق غرب النوبارية والتحرير والصالحية وغيرها.

* وللتين الشوكى فوائد عديدة ، فهو يستخدم كغذاء للإنسان ويمكن تصنيعه كعصير ومربى ومن الناحية الطبية فقد أكدت الأبحاث استخدامه كعلاج لمرضى السكر حيث يحتوى على سكريات غير مختزلة كما أنه غنى بالأملاح المعدنية وهو مطهر للأسنان فى الأطفال ويستخدم كعلاج لبعض أنواع الحساسية وهو مفيد فى الهضم.

السيكلا

* هو نبات معمر ينمو فى المناطق الصحراوية بريا فى مصر وفى منطقة البحر الأبيض المتوسط ويستعمل النبات طبيا فى علاج أمراض القلب كدواء الديجيتال وإذا أخذ بكمية قليلة فيصلح كمنفث ومدر للبول فى حالات مرض الاستسقاء .

* كما يحضر من هذا النبات خل طبى يسمى خل السيللا ويحضر بإضافة ١٠٠ جرام من شرائح السيكلا + ٢٠جرام حمض خليك ثلجى + ٩٨٠ جرام خل أبيض فينتج هذا الخل الطبى الذى يستعمل فى الأغراض العلاجية ويجب الا تزيد الكمية عن ١,٠جرام فى الأغراض الطبية حتى لا تسبب تسمم.

حبهـان

* اسمه انسال فى سيلان ، وآكى فى الهند ، وشوشميز بالفارسى وقردمان ، وأسموه العرب حب الهال ، ثم حرفت إلى حبهان بمصر ويتبع الفصلة الزنجبلية .

* والنبات عشب معمر ارتفاعه من ١ ـ ٣ متر وتستعمل ثماره وبذوره منبه معدى ومحسن لطعم كثير من الأغذية والمشروبات والأدوية وأهم محتويات الثمار الزيت الطيار ونسبته ٢,٨٪ إلى ٦,٢٪ على خلات التيربينيل والترينيول والسينيول .

* واكتشف فريق من جامعة «باركلى» بكاليفورينا بأمريكا مدى فاعلية الحبهان ضد نخر الأسنان وتسوسها بالإضافة إلى العديد من فوائده المعروفة فى فعاليته فى طرد الغازات المعدية ونجح العلماء فى عزل عشرة عناصر فعالة يحتوى عليها زيت الحبهان وأثبتت تأثيرها على البكتريا التى تسبب نخر الأسنان وتسوسها وتم تصنيع معجون للأسنان ومحلول تنظيف لها يحتوى على زيت الحبهان الذى يتميز برائحته الزكية فضلا عن وقاية الأسنان من التسوس .

شوك الجمال

* نبات من النباتات الصحراوية العشبية ، ويكثر فى شبه جزيرة سيناء .

* وتستعمل كل أجزاء النبات فى علاج البواسير بخورا ودهانا ويعتبر شربه فى إزالة الأملاح من البول فهو مدر للبول ومسهل ومظهر للجهاز الهضمى .

السكران

* نبات شجيرى برى يوجد فى صحراء مصر الشرقية ويزرع فى أوربا ، ويتكاثر بالبذور.

ويحتوى السكران على الهيوثيامين كمادة فعالة وآثار من السكوبلامين ، والمحتوى الفلويدى ٠٤٥, إلى ١٤,٠ ويستخرج من الهيوسيامين (أتزويين) ، ويستخدم فى أغراض طبية كـ :

مهدئ أو مخدر عصبى . . ويستعمل فى حالة القلق . . ويستخدم فى تسكين المغص الكلوى وآلام العمود الفقرى . . كما يساعد على تهدئة الأعصاب والهياج والهذيان .

إهْيللج (الكايلى)

* هو نبات الكايلى من الفصيلة الكومبريتية ، والاسم العربى يشير إلى شكل الثمار الأهليلجى أما اسم الكايلى نسبة إلى كابول عاصمة أفغانستان موطنه الأصلى واستعمل العرب ثمار الكابلى منذ القدم علاجا للإسهال المزمن وخصوصا الإسهال الأخضر عند الأطفال الرضع .

* وفى ثمار الكابلى حامض التنيك القابض وهو مطهر وتفيد مرارة الكابلى فى إصلاح المعدة ويستعمل نقيع الثمار فى حالة الربو والأزمات التنفسية خصوصا التى مصدرها ضعف المعدة وسوء التغذية.

* ونبات الإهيللج (الكابلى) يتكاثر بالبذور فى شهر مارس وإبريل ويجود فى الأراضى الصفراء بنوعيها وتثمر ابتداء من السنة الخامسة وتستمر تثمر قرابة الثلاثين عاما إثماراً كبيرا.

أهم (المر)

* « أهم » اسم فرعونى لنبات المر وهو نبات يتبع الفصيلة البورسيرية ويعرف فى بلاد اليمن باسم العوجة .

* ومن أصناف المر البطارخ لأنه يشبه بطارخ السمك ويشير الاسم العربى إلى أن العقار مُر المذاق ونقلت التسمية إلى جميع اللغات تقريبا .

* وموطن النبات بلاد الصومال ومنها استجلبت الملكة حتشبسوت نباتاته وبذوره وغرستها فى حدائق المعابد المصرية لتحصل منها على المر الذى يدخل فى صناعة البخور المقدس وكان نجاح زراعته فى مصر فى عهد الأسرة الفرعونية الخامسة والنبات نبتة ارتفاعها ٣ أمتار وهى دائمة الخضرة وشائكة ذات ورق مركب ويتكاثر بالبذور فى مارس وابريل .

* وتستعمل الزيوت الطيارة للمر مطهرا ومنبها للغشاء المخاطى ومنفثا ومضمضة وغرغرة كما يستعمل من الداخل طاردًا للأرياح ومدرا للبول والطمث وهو مع كبريتات الصودا والصبر السيقوطرى من أشهر الوصفات العربية القديمة لاضطرابات الكبد والمرارة .

مسك الرُّمان

* وبالفارسية انارمُشك وناغست ، ونار بالهندى ورمان مصرى ورمان برى ويتبع الفصيلة الجتيعيرية موطنه الهند ، ونجحت زراعته فى مصر والنبات شجرة ملساء دائمة الخضرة ذات قلف أسمر محمر قابض وورقه جلدى القوام رمحى لامع .

* وللنبات قيمة اقتصادية وأخرى طبية ؛ فبذوره وفيرة الزيت الذى يستعمل فى صناعة الصابون وفى علاج الروماتيزم من الخارج ، والأزهار تستعمل طبيا للمعدة ومنعشة ومنبهة وللسعال وتعمل عجينة مع الزبد والسكر ، وتستعمل فى حالة نزف البواسير والتهاب القدم ، أما القلف فقابض .

أسْفَنّد (خردل أبيض)

* من الفارسية واسفيد وخردل أبيض ، وهو من الفصيلة الصليبية ،وتعرف بالبلاد العربية باسم حرف فارس أو حرف بابلى، كما عرفه داود الأنطاكى فى التذكرة باسم اللبان .

* وللخردل الأبيض قيمة طبية وأخرى صناعية فزيته محمر للجلد ومنبه يجلب الدم إلى البشرة واستخدم الزيت منذ القدم علاجا للروماتيزم المفاصل «ولبخة » لآلام الصدر كما استعمل مسحوق البذور مع الماء الدافئ لتفريغ المعدة فى حالة التسمم من الأغذية الضارة (مقيئا) كما أن مسحوق البذور فاتح للشهية ومنبه للقلب واستعمل حكماء العرب مسحوق البذور مع عصير الرُّمان والعسل علاجا للربو والسعال المزمن والبلغم الغليظ وأوجاع التنفس والصدر .

* ومن الناحية الصناعية يدخل فى صناعة المستردة الخفيفة وذلك بمزج مسحوق البذور بالنشا ومسحوق الكرفس والخل الأبيض والسكر والماء ثم تسخينها معا لإزالة الطعم والرائحة غير المقبولين ونبات الاسفند عشب حولى طوله متر ذو أوراق مفصصة ريشية خشنة .

كُسْبرة البير

* هو اسمه المصرى لأن أوراقه تشبه أوراق الكسبره .

* وهو نبات برى ينمو فى السواقى والآبار ويعرف باسم : شعر الكلاب . . وشعر الغول . . وشعر الخنزير . . وشعر الأرض . . وشعر الجبار . . ولحية الحمار ، ويعرف فى إيران باسم برسيا .

* ويتبع الفصيلة البوليبودياسية وموطنه مصر والبلاد الدافئة وتستعمل أوراقه والريزومات طبيا فمغليّها المحلى بالسكر ملطف لخشونة الصدر ومعرق وله أثر قابض ويستعمل فى حالة نزلات البرد والزكام .

أبو شافى (لسان الثور)

* يعرف فى شمال إفريقيا باسم أبو شتاقى ، وفى اليمن باشم حشرافة ، وفى السودان باسم فود اللقم ، وفى مصر باسم لسان الثور وهى كلمة معربة من الفارسية (كاوزبان) .

* وشكل أوراقه والنبات عشب قائم الساق منتشر الأفرع وفير الشعر والزغب ويتبع الفصيلة الحمحمية وتستعمل الأوراق والأوراق والقمم الزهرية طبيا لاحتوائه على مادة غروية ملطفة للالتهابات ومدرًا للبول ويفيد نقيعه فى حالات البرد خصوصا لدى الأطفال ونظرا لجمال إزهاره ولقوة احتمال النبات فقد يزرع للزينة أيضا.

القطنية (القطنة)

* النبات عشب حولى ارتفاعه ٣٠ ـ ٥٠ سم ذو أوراق رمحية رفيعة مستطيلة ويتكاثر بالبذور فى أكتوبر ونوفمبر .

* ويتبع فصيلة لسان الحمل ويعرف أيضا بأسماء البرغوثى والرباد والبخدق وحشيشه البراغيث واشتهرت بذوره باسم قاطونة ينمو فى حوض البحر المتوسط وللبذور فيه طبية فهى غنية بالمادة الغروية .

* ومستعمل بنجاح فى حالات الإمساك المزمن وفعلها فى ذلك أنها تمتص الماء بشراهة ويزداد حجمها كثيرا فتدفع الفضلات خارج الأمعاء كما تستعمل ملطفة فى حالات التهاب الأمعاء وتدخل مادتها الغروية فى عملية تنعيم البشرة الجلدية، وكثيرا ما تستعمل من الخارج « لبخة » محلله للأورام والثآليل.

عرق القرنفل الهندى

* اسمه إسْبجلية ويتبع الفصيلة اللوجانية، ويعرف باسم حشيشة الدود وقرنفل كارولينا والنبات .

* موطنه أمريكا الشمالية ونقلت إلى أوربا ثم البلاد العربية ولم تنتشر زراعته فى مصر لبطئ ينمو جذوره .

* والنبات عشب معمر ذو جذر وتدى وتستعمل جذوره طبيا طاردة للديدان كما عرف باسم حشيشه الدودة والمألوف أن يؤخذ مسحوق الاسبجيلية ويعرف لدى العطارين باسم مسحوق العروق الأحمر مع الستامكى فالأول يميت الديدان والثانى يطردها خارج الأمعاء.

بصل الفار

* واسمه اشعيل واشقيل والباصول والعنصل وعُضلان وفرعونة وبصل فرعون وسم الفار وقاتل الفار ويتبع الفصيلة الزنبقية والنبات عشب بصلى ذو أبصال كبيرة تصل إلى حجم البطيخة أى تصل إلى وزن ٥ كيلو جرامات ويزرع فى شهر سبتمبر واكتوبر .

* ويستعمل طبيا فى علاج أمراض القلب لاحتوائه على السيللتوكسين والسيليكرين وهذا العلاج يشبه استعمال الديجتيال كما أنه مدر للبول فى حالة الاستسقاء وإذا استعمل بكميات صغيرة كان منفثا .

* كذلك يمكن أن يحضر منه خل طبى كالآتى:(٥ أوقيات بصل اشعيل مهروس + ٥ أوقيات حمض خليك + ١٦ أوقية ماء مقطر ثم تدهك وتترك أسبوعا ثم تعصر وترشح).

نبات النيلة

* اسمه باليونانية أنديتون واشتهر باسم نيل أو نيله أو نيلج أو نيلنج ذلك لأن الفراعنة أبناء النيل برعوا فى زراعته وينسب إلى الفصيلة القرنية .

* أما فوائده الطبية : فقد استعمل لعلاج السعال الديكى وفى اضطراب الرئة والكلى ولغط القلب وتمدد الطحال والكبد والاستسقاء ومنفثا واستخدم نقيع الجذور مضادا للسم فى حالة التسمم.

البردقوش

* البردقوش من النباتات التى تحتوى على نسبة كبيرة من الزيوت الطيارة حيث يزرع للحصول عليه أو استخدامه فى صورة أوراق جافه والبردقوش من العائلة الشفوية .

* ويزرع عادة فى أنحاء متفرقة من العالم أهمها جنوب أوربا وشمال أفريقيا ويزرع بالبذرة ويمن استخدام العقل ويستخلص زيته بعد تقطيره ويستخدم كمكسب للطعم والنكهة فى الصناعات الغذائية ويفيد فى حالات الطمث وفى حالات المغص كما أنه مهدئ ومفيد فى تهدئة السعال كما يدخل الزيت الطيار فى بعض المستحضرات المستخدمة فى علاج الآلام الروماتزمية .

پاپاری (الفلفل الأسود)

* من الفارسية ، وبب عند قدماء المصرين ، وحافظ الكافور وفلفل أسود عند العرب .

* وهو يتبع الفصيلة القلفلية وموطنه الأصلى الهند وسيلان وأدخلت زراعته فى مصر والنبات متسلق محب للظل مع الحرارة والرطوبة وله قاعدة خشبية وساق مدادة.

* وتستعمل ثمرة الپاپارى (الفلفل الأسود) بعد تجفيفها تابلا فاتحا للشهية ويزيد من إفرازات المعدة ويطرد الرياح ويستعمل من الخارج محددا للالتهابات ومنبها موضعيا فى حالة الروماتزم وتحتوي الثمرة الجافة على ١ ـ ٢,٥ ٪ من زيت طيار أساسه الفيلاندين والديبتين وإليه ترجع رائحة العقار كما تحتوى على ٤,٥ ـ ٩٪ من الفلفلين الذى يرجع إليه الطعم الحريف.

الحندقوق (إكليل الملك)

* يعرف فى سوريا باسم النقل ، وفى اليمن باسم العنفقان كما يسمى العنومى ، وعرف بين فلاحى مصر باسم الحندقوق ، أما اسم اكليل الملك فترجم عن الفارسية (شاه افسر) .

* والنبات منتشر فى البلاد العربية ومصر ويتبع الفصيلة القرنية وهو منشر بريا فى مزارع القمح والشعير وغيرها من المحاصيل الشتوية .

* وتحتوى أزهار النبات على الكومارين وحمض الميليوتيك وعلى زيت طيار وتستعمل الأزهار شعبيا فيحضر من مغليها مع الماء المقطر والتصفية محلولا يستعمل قطرة للعيون، أما أكله فيسبب بعض النفاخ وتستعمل بذوره المغلية ضد إسهال الأطفال ملطفة وقابضة.

نخوة هندى

* نبات يعرف فى مصر باسم نخوة ونخوة هندى واسمه نخوة المصرية محرّفة عن كلمة «نانخواة » الفارسية وأصلها تاه خواه ومعناها المشهى وعرف أيضا باسم خبز الفراعنة وكمون حبشى وكمون ملوكى وينسون برى ويتبع الفصيلة الخيمية وموطنه الهند وإيران ونجح زراعته فى مصر وانتشر بها .

* وهو عشب حوالى ارتفاعه ٤٠ ـ ٦٠ سم وورقه مركب ريشى خيطى القطع له رائحة خاصة وللنبات قيمة طبية تنثر حبوبه على وجه الخبز ليشهيه ومسحوق الثمار (ملء ملعقة) بعد إضافة عصير الليمون (نصف فنجان) فى حالة الإسهال التعفنى يطهر الأمعاء وهو مسكن معوى ومنفث ومفتت للحصى وطارد للبلغم ومدر للبول ويمنع القيء والمغص وطارد لديدان الانكليستوما.

* وفى تذكرة داود ذكر أن النخوه :

« تحرق البلغم والرطوبة اللزجة ويزيل الرياح والقراقر والفواق وأوجاع الصدر».

الدفلـة

* الاء بالسريانية وشجرة الدفلى بالعامية المصرية والدفلة والتفله وورد الحمار وسم الحمار وفى المغرب حبن وحبق الفيل وهو من الفصيلة الدفلية .

* وهو جنبه مزهرة من نباتات الزينة الخضرة الجميلة ارتفاعها من ٢ ـ ٤ متر والازهار حمراء والبذور عطرية والأوراق مقوية للقلب ومدر للبول وتعطى جرعة المسحوق منه حتى ٢٠ جرام ومطبوخ الأوراق ـ دهانا ـ يشفى الجرب والحكة والكلف والثآليل والطفح الجلدى الغليظ والقراع ويستعمل مغلي الأوراق كدهان يشفى الأمراض الجلدية والبواسير ولحاء الشجيرة سام وقاتل للفيران والحمير وتقطير الزهور مقوى للجلد والشعر .

التمر هندى (أسودان)

* يعرف باسم : دار الاسودان ؛ نظرا لسواد لحمه مع سواد بذوره ، ويعرف باسم حمر وعرديب ودارسعد وصُبارى يتبع الفصيلة القرنية ينمو بنجاح فى السودان ، وجربت زراعته فى مصر فنجح تماما .

* يستعمل شرابه مبردا وملطفا وملينا وهو يخفض درجة الحرارة ويقى شر الظمأ وتستخدم أزهاره ضد أمراض الكبد ويلاحظ تجنب تحضير شرابه فى أوان نحاسية لأن ما به من أحماض عضوية تتفاعل مع النحاس وتكون أملاحا سامة ويحتوى اللب الثمرى على حوالى ١٠٪ من الأحماض العضوية وأهمها أحماض الطرطريك وحمض الليمونيك والتفاحيل كما يحتوى على ٨٪ من طرطرات البوتاسيوم.

الخلـة

* يعتبر هذا النبات من النباتات الهامة ويتبع العائلة الخيمية ويوجد منها نوعان : الخلة البلدى والخلة الشيطانى ، ويزرع كلا النوعين بنجاح فى مصر حيث تستعمل محليا وتصدر مستحضرات منها للخارج .

* وتستخدم ثمار الخلة البلدى فى أغراض طبية حيث أنها :

تساعد على مرور حصوات الكلى نتيجة لتأثيرها على إرخاء العضلات كما تستخدم فى أغراض أخرى حيث ثبت فائدتها فى علاج أزمات القلب والسعال الديكى.

* أما الخلة الشيطانى : فتستعمل ثمارها خاصة فى علاج الأمراض الجلدية.

* وتنمو الخلة بنجاح فى أنواع مختلفة من الأراضى وتزرع بالبذور في أكتوبر ونوفمبر، ويعطى الفدان حوالى ٥٠٠ ك بذور.

* وترجع صفات الخلة البلدى أساسا إلى احتوائها على مركبات الخلية والفيزنجين وجلوكسيدات الخلين،

* أما الخلة الشيطانى فترجع صفاتها على احتوائها على مركبات آمودبين والآميدي أساسا.

* وتستخدم بذور الخلة فى علاج الذبحة الصدرية والربو الشعبى وفى احتقان البروستاتا .

* وتسخدم الخلة كغرغرة فى أمراض الأسنان.

* قد أشار ابن البيطار أحد الأطباء المعروفين فى الدولة الأيوبية إلى فائدة بذور الخلة فى علاج مرض البهاق « وإذا مرضت فهو يشفين».

* ومن الخلة البلدى استخلصت مادة «الخلين » التى تستخدم فى علاج بعض أمراض القلب .

الياسمين

* الياسمين من أهم النباتات العطرية وهو نبات شجرى معمر ومتسلق ،المعتقد أن موطن هذا النبات مسطح جبال الهيمالايا وانتشر فى العالم كله ويلاحظ أن كلمة ياسمين مشتقة من أصل فرعونى ويتكاثر الياسمين بالعقل ويجود فى كل الأراضى فيما عدا الأرض السوداء الثقيلة والأزهار هى الجزء المستخدم من النبات حيث تحتوى على زيت عطرى تقدر نسبته فى المتوسط بحوالى ١٥, ٠ ٪ ويستخلص الزيت بطرق مختلفة .

إن تناول أزهار الياسمين البلدى يفيد فى الطب الشعبى فى تخفيف آلام الكبد الناتجة من التهابه وكذلك التقيحات الجلدية والحروق وآلام المعدة وصداع الرأس نتيجة ضربة الشمس ، كما يستعمل فى طرد البلغم ووقف النزيف الدموى من الرحم .

* وعجينة أزهار الياسمين وزيتها العطرى يستخدم فى صناعة الروائح ومستحضرات التجميل السائلة والجافة الغالية الثمن ، كما تستخدم فى الصناعات الغذائية وصناعة الحلوى والجيلى ، كما ثبت أن أوراق نبات الياسمين تفيد فى علاج مرض النقرس وأنواع الروماتزم المختلفة عند تناول مسحوقها أو منقوعها المائى .

حصالبان

* نبات يسمى أيضا أذناب النعجة واشتهر فى بلاد المغرب باسم إكليل، وحشيشة العرب واكليل النفساء وفى الجزائر باسم عزير وخانق وفى سوريا باسم غبيثران وكان الفراعنة يعرفونه باسم نيكانا .

* وهو منتشر فى حوض البحر المتوسط وهذا النبات مفيد جدًا ويستخدم فى أغراض متعددة فيستعمل منقوع مسحوق أوراقه فى الماء المغلى فى علاج احتباس البول فهو مدر له ومطهر للكلى ويعالج ضعف الأعصاب ومقوى للذاكرة ومنشط لعمل كل من المعدة والكبد والمرارة ويفيد فى علاج الأمراض الصدرية ومنظم للحيض عند الإناث بالإضافة إلى استعماله كغسول مهبلى لعلاج الإفرازات المهبلية وفى هذه الحالة يفضل إضافة قشر البالوط إليه .

* هذا بالإضافة إلى أنه يشرب وحده أو يضاف إلى الشاى وذلك لعلاج التهاب المفاصل وغيرها من الآلام الروماتزمية كذلك يستخدم الحصالبان كغرغرة للفم فيشفى اللثه والحلق .

* ويراعى أن يمنع عن الحوامل كما أن الإكثار منه يؤدى إلى نوع من التسمم وعندما يقطر العشب وقت إزهاره للحصول على زيت طيار يحتوى على ١٦ ٪ بورنيول وخلات البورنيول كافور ويستعمل الزيت فى صناعة الصابون العطرى ويستعمل طبيا ضد المغص .

حشيشة السترونيلا (الجاوى)

* من النباتات العطرية الهامة ويتكاثر النبات خضريا بتقسيم النباتات القديمة وتنتشر زراعته فى جزيرة سيلان وجزر الهند الشرقية .

* ويمتاز النبات باحتوائه على نسبه أعلى من الزيت فى الأوراق تصل إلى ٥,٪ وزيت السترونيلا يمتار بلونه الأصفر الباهت الشفاف وزيت السترونيلا يمتاز بأنه مضاد لنمو البكتريا والفطريات المختلفه كما أن له خواص فى طرد بعض الحشرات المنزلية منها الذباب والبعوض عند استعماله منفردا على هيئة رزاز دون أن يسبب إضرارا للإنسان كما يستخدم الزيت فى صناعة العطور والصابون وبعض مستحضرات التجميل ويستخدم الزيت فى الطب الشعبى كدواء عند دهان أجزاء الجسم المصابة بمرض الروما تزم .

* وتناوله يفيد فى علاج المغص المعوى وطارد الغازات والتخمرات المعوية ويؤدى إلى إدرار البول وإدرار الطمث طارد للديدان الصغيرة الموجودة فى الأمعاء كما يستخدم كمطهر خارجيا فى علاج الجروح والتقيحات الجلدية .

حشيشة الليمون

* يرجع اطلاق إسم الليمون على هذه الحشيشة إلى احتواء أوراقها على زيت عطرى طيار له رائحة تشبه رائحة الليمون والموطن الأصلى لها هى جزيرة مدغشقر وفى الهند الشرقية .

* وحشيشة الليمون عشب معمر يمكن أن يبقى فى الأرض مددا طويلة وتحتوى أوراقه على زيت طيار تصل نسبته إلى ٠,٤٪ ، ويتميز هذا الزيت باحتوائه على نسبه عالية من السترال وتنجح زراعة حشيشة الليمون فى أنواع مختلفة من الأراضى وتتكاثر خضريا أى بتقسيم النباتات القديمة ويحصل على زيتها بطريقة التقطير وزيته لونه أصفر يميل إلى اللون البرتقالى وله رائحة ليمونية ويشتمل الزيت العطرى لحشيشة الليمون فى صناعة العطور والروائح وبعض مستحضرات التجميل والمبيدات الحشرية لإكسابها الرائحة المميزة .

* ويضاف الزيت أيضا فى الطب الشعبى عند تناوله لمعالجة النزلات الناتجة عن البرد القارس وتخفيف الصداع وآلام المعدة والمغص المعدى ويستخدم الزيت تدليكا لتخفيف آلام الروماتزم وآلام المفاصل المختلفه واللمباجو وعرق النساء .

السدب

* هوأورمى بلغة البربر ويتبع الفصيلة السذبية : وأسمائه العربية الشذب والشدب والسدب والسذاب وكلها لهجات عربية تنبع من أصل واحد هو اسم السذب ويعرف فى اليمن باسم الختف والحقب .

* وللسذب قيمة اقتصادية فهو علاوة على جمال منظره وما يحوية من زهر ذهبى يتلألأ من إطار من الورق الأخضر النضر الدائم الخضره . فإن له قيمة طبيه فزيته العطرى منبه خصوصا للرحم والجهاز العصبى ويستعمل من الداخل منبها للمعدة ومعرقا وطاردا للأرياح وخافضا للحرارة ويجب الإحتراس من إعطائه للحوامل لأن كثرتة تؤدى إلى الإجهاض ، ويستعمل الزيت من الخارج فى حالة الروماتزم وفى مصر يغلى ورق السدب وزهره فوع زيت الزيتون .

* ويستعمل دهانا للروماتزم كما أن خلاصتة الكحولية أو الزيتية منبهه لأطراف الأعصاب المنتشرة بالجلد وذلك لما تحتوية من مادة الروتين وهو ما توصل إليه العلم الحديث وأن حكماء العرب القدامى عرفوا ذلك إذ قال قائلهم : (إن أصابك ارتخاء العصب فعليك باستعمال السدب) .

* يتكاثر السدب بالبذور فى الخريف أو بالتقسيم فى الربيع .

نبات الحنظل

* هو نبات برى صغير الحجم لونه أخضر يشبه البطيخ ويكثر زراعته فى سيناء وهو يستخدم فى علاج الروماتزم وعلاج الصفراء والكبد ويستخدم كملين للإمساك الشديد ويستخرج من بذوره زيت يستعمل فى علاج الأمراض الجلدية .

نبات السموة

* نبات عشبى ينمو بريا فى الصحراء ويستخدم كمشروب لعلاج أمراض السكر بأنواعه حيث يقوم بتخفيف السكر فى البول والدم ويقلل من المضاعفات التى يتعرض لها المريض كما يعالج الدمامل والجروح .

نبات الطرفاء

* ينمو بريا وهى شجيرة ارتفاعها من ١ ـ ١,٥ متر إبريه الأوراق وتستعمل فى علاج الأسنان كمضمضة وعلاج أورام الصدر والرئة بالشرب مع العسل وإن غسل به البدن قتل حشرات الرأس .

نبات المرمرية

* هو من الأعشاب ذات الخواص المضادة للبكتريا ويؤثر تأثيرا إيجابيا على الغشاء المخاطى للفم والحنجرة واللوزتين ويفيد فى حالات ضعف الهضم وفقدان الشهية وتشرب مغليه مع الشاى حيث تعطى نكهه جميلة مستحبة .

نبات السيسال

* هو من النباتات العشبية المعمره المستديمه الخضره ويزرع بكثره فى شمال سيناء ويستخدم فى علاج بعض أنواع الروماتزم وآلام المفاصل وضيق التنفس وتستخدم بعض مركباته فى بعض الأمراض الجلدية وأمراض العيون .

المغات

* نبات عشبى جذوره وتدية ويتعمق جذره فى التربة ويصل إلى نحو ٧٠ سم وقطره ٥ ـ ٨ سم ، والنبات ساقه غليظة يحمل أوراق كبيره الحجم خشنه الملمس وأزهاره لونها أحمر وبذوره سنجابيه ، ويزرع النبات للحصول على جذوره ويزرع خلال شهر فبراير ومارس ويجود فى الأرض الخفيفة .

وفوائده : يحضر من جذوره مشروب عالى القيمة الغذائية ويعتبر ملين ومرطب لجدار المعدة ومفيدة للسيدات الوالدات حديثاً ومانع للتقلص .

إنجدان رومى

* كاشن وكاشم رومى وليقُسطيقُون من اليونانية من الفصيلة الخيمية وموطنه الأصلى جنوب أوروبا ونجحت زراعته فى مصر والنبات عشب معمر طويل يصل ١٨٠ سم وورقه مقسم معنق عطرى الرائحة وزهر خيمى صغير .

* ولجميع أجزاء النبات قيمة اقتصادية وطبية وعطرية فسوقة تؤكل كالكرفس كما تؤكل أوراقه طازجة مع المشهيات ويتحصل من الجذر والبذر والقمم الزهرية بل والعشب كله وهو مزهر على زيت طيار يستعمل طبيا منعشا ومنبها طارداً للأرياح ومسكنا معويا ومعرقا ومدراً للطمث ويوجد الزيت فى الجذور الطازجة بنسبة ١,٠٪ ـ ٢,٠٪ وفى الجذور الشبه جافة بنسبة ٣,٠٪ ـ ٦,٠٪ وفى الجذور الجافة ٦,٠ ـ ١٪ وعادة تجرش الجذور قبل التقطير .

* ويحتوى الزيت على تيربتيول ويوجينول وكارفاكرول وكومارين وثاليد بوتيل وعلى أحماض البنترويك والتخليك، ويستعمل نقيع الجذور منعشا وطارداً للأرياح ومعرقا أما الثمار وتعرف باسم البذور فتستعمل فى الحلوى ولتعطير المشروبات .

أزرقى (خانق الكلب)

* نبات يتبع الفصيلة اللوجانسية ويعرف باسم جوز القئ وقاتل الكلب وخانق الكلب وفاط وفاطة، وعرف بالمغرب باسم بورَعقة وخبز الغراب موطنه الأصلى الهند حيث يعرف باسم كوشلاه .

* وللنبات قيمة طبية كبيرة فبذوره مصلحه ومقوية للمعدة وتستعمل لتنبيه النخاع الشوكى والأعصاب كما تعطى خلاصتها فى حالة الأمراض العصبية المزمنة وضد الصدمات الجراحية ويلاحظ أن الإستركنين حين يعطى منبها يرفع ضغط الدم .

* وتستخدم أوراقة « لبخة » لشفاء القروح خصوصا تلك التى تسببها الحشرات .

* وتحتوى البذور على ٢ـ ٣,٢٪ من الشبقليات التى أهمها الإستركنين ونسبته ١,٢٣٪ وإليه ينسب الأثر الفعال وتحتوى على بروسين وعلى حمض الكافيوتانيك وعلى ٣٪ زيت ثابت وعلى آثار من الإستريكنيكن والفوميكين واللوجانين والنحاس .

* ويراعى عند استعماله أن يقدر النسب عطار متخصص وصيدلى متخصص فى الأعشاب .

أزادرخت (زنزلخت)

* من الفارسية ومعناها حُر الشجر وهى من الفصيلة الإزدراختية ويعرف بسوريا باسم جرود وفى مصر باسم زنزلخت وفى البلاد العربية باسم كُنار وششعان عربى وفى إيران باسم درخت وطاغك ولبخ موطنه الأصلى الهند وانتشر فى كل العالم .

* والنبات شجرة طويلة تصل إلى ١٥ متر ذات جذع مستقيم وفروع طويله والقلف رُمادى ويتكاثر بالبذور فى مارس فى المشتل ثم ينقل للأرض المستديمة بعد سنتين والشجرة سريعة النمو وتستعمل لتزيين الطرق وفوائدها الطبية :

القلف والقلف الجذرى يستعمل طاردا للديدان ومصلحا معديا مرآ وأما الورق فيستعمل طبيا « لبخة » فى حالة الجروح والإلتهابات الجلدية . والأزهار منعشة ومقوية ومصلحة للمعدة والصمغ ملين ومقو كما يستعمل خمر الثمار منعشا مغذيا ومقويا .

وقال داود الإنطاكى فى تذكرته عن فوائد الزنزلخت :

إنه يفتح السدد ويدر الفضلات ويقاوم السموم عصارة وطبيخا وشربا ويمنع الغثيان طلاء ويفتت الحصى مطلقا .

وعصارته تبرئ قروح الرأس وتطيل الشعر إذا وضعت عليه مرة بعد مرة أخرى مع دهن الورد (زيت الورد) وغسله كل ثلاثة أيام .

حب الآس

* اسمه آس وريحان بالجزائر وعمار وخيزران بلدى بالأندلس ويعرف عادة فى مصر باسم حب الآس وفى اليمن باسم هدش وفى السودان باسم أحمام وفى سورية باسم حمبلاس وفى الشام قاطبة باسم « قف وانظر » لجمال منظره وأزهاره وفى بلاد المغرب باسم حلموش ويتبع الفصيلة الآسية موطنه حوض البحر المتوسط وزرع فى مصر منذ العصر الفرعونى والنبات جنبة جميلة دائمة الخضرة طيبة الرائحة والورق بيضى أملس وعطرى مدبب متقابل والزهر أبيض عطرى .

* تحتوى أوراق الآس على ٢٥, ٠٪ ـ ٣٥, ٠٪ من زيت طيار يحتوى على بينين وسنيول وكافور وكافيين وقليل من الدايبنيتن ويستعمل الزيت عطراً ومطهراً ويستخرج الزيت بطريقة التقطير وتقطيره إسمه « ماء الملائكة » ويستعمل طبيا فى حالة اضطراب الجهاز الهضمى وفى النزلات الشعبية المزمنة كما يدخل الزيت فى صناعة المشروبات الروحية .

أما الثمار : فتحتوى على زيت طيار وعلى حمض التنيك وتستعمل مسكنة وقابضة فى حالة الزُحار (الدوسنتاريا) والإسهال كما تستعمل قابل عطرى .

العرعر

* نبات عشبى صحراوى له فوائد طبية كبيرة :

١ـ الزيت الناتج من الأوراق والقمم الطرفيه وثمار نبات العرعر يستخدم فى العطور ومستحضرات التجميل الجافة والسائله كذلك يستعمل كمكسبات للرائحة والطعم لبعض الصناعات الغذائيه كالجيلى والمرملاد والبسكويت .

٢ـ كما أن زيت العرعر له صفات دوائيه كمطهر خارجى لعلاج الجروح المتقيحة ويفيد فى علاج بعض الأمراض الجلدية مثل مرض الإكزيما والصدقية ويستعمل خارجياً ويستخدم أيضا فى علاج الدورة الشهرية المتأخره كما يزيد من إدرار البول وإفرازات العرق .

الحارّة (حب الرشاد)

* هى حشيشة الفرس ورشاد برى وحب الرشاد وخامشة بالجزائر وعصيب وحلف وثغاء وهو من الفصيلة الصيلبية وموطنه غرب أسيا وشرق البحر المتوسط وينبت فى مصر عشبا فى زراعات الكتان والبرسيم والأرضى المهجورة وشواطئ المصارف والفيوم وسيناء والصحراء الشرقية والنبات عشبى حولى قائم عديم الذئب طوله ٢٠ ـ ٦٠ سم وميعاد إزهارة .

* تستعمل الحارة فى أوروبا من المشهيات واستعملها الكابتن كوك فى رحلاته البحرية لحماية بحارته ضد مرضى الإسقربوط كذلك يستعمل النبات مقويا وله زيت عطرى وتستعمل البذور ضد الآلام الروماتزمية والإنتفاخ والزحار .

أبو ساق (الخريزة)

* ترجع تسميته العربية لنمو سوقة العقدية ومن اسمائه العربية الخُريَّه والخريره بمصر والغُاسول والغسول والمليح والحطب الحداوى كما يعرف فى سوريا .

* من الفصيلة السرمقية موطنه الأراضى الملحيه والغدقة فى كثير من البلاد العربية وقد استخدم حكماء العرب القدماء مسحوق النبات ورمادة علاجا للأمراض الجلدية .

* كما استخدموا خلاصته المائية غسولاً ومطهراً للثاليل والبثور ولذلك أطلق عليه اسم الغاسول والنبات المصرى كثير التعقد عديم الورق تقريبا وله زهرات سنبلية حمراء .

إيرلنج (فُقّاع)

* من اليونانية واسمه شوكه يهوديه وشوكه زرقاء وقيرصعنه ودراقل وفقُاع فى مصر وهو من الفصيلة الخيمية ويوجد فى مصر على طول ساحل البحر المتوسط ويفضل غالبا الأراضى الجيرية وهو عشب معمر قوى النمو قائم شوكى ذو فروع صلبة وارتفاعه ٣٥ ـ ٥٠ سم ويتكاثر بالبذور .

* تستعمل الأوراق الصغيره جداً فى السلطات .

* كما تستخدم الجذور عقاراً مدراً للبول وفاتحا للشهية ومعرقا ومنفثا وتستعمل غالبا فى حالات الالتهاب الرحمى وأمراض المثانة وعُسر البول .

* ومغليّه الجذور مفيد فى حالات الصفراء والإستسقاء وآلام القَطْن .

* ويحتوى النبات الطازج على زيت طيار بسنة ٠٨٨ , ٠٪ كما تحتوى الجذور على نسبة متوسطه من السكروز .

اللحلاح

* من الفصيلة الزنبقية وتعرف إزهاره باسم أصابع هرمس ومفتاح السورنجان وتعرف بإيران باسم شَنبليد ويعرف النبات باسم لحلاح وزعفران الخريف وحافر المهر والقَعَطلة والعكنة ولعبه بربرية وعشبه القلب وسوسن إرجوانى وتعرف كعربية باسم البُلْبُوس .

* ويعرف النبات فى سوريا باسم الفوله وينمو النبات بريا بوفره هذا وتحتوى كعوب وبذور هذا النبات على مادة الكولثيبين فى البذور من ٢, ٠ ـ ٨, ٠٪ أما فى الكعوب فهى ٢, ٠ ـ ٦, ٠٪ وهو يفيد فى حالة الروماتزم والنقرس الحاد كما أنه مسهل معرق ومدر للبول على أنه إذا أخذ بمقدار أكبر من ٢٥, ٠ جرام كان ساما ويلاحظ أن نسبة الكولشيسين تختلف فى الكعوب تبعا لميعاد النضج والنبات عشب معمر صغير تظهر أوراقة بعد أزهارة ويحمل النبات من ٣ـ ٤ ورقات عادة والورق رمحى قائم وكورماته تؤكل وتشبه البطاطس وتجمع فى الخريف .

البلادونا

* ويعرف باسم ست الحسن أو إتروبا وموطنه الأصلى جنوب ووسط أوربا حيث تنمو على المرتفعات والغابات ويزرع فى مصر وهو عبارة عن عشب معمر طوله ١٥٠سم ويبقى فى الأرض ثلاثة سنوات وأوراقه بيضاء مدببة من عند القمة .

* وتستعمل البلادونا طبيا فى تسكين الآلام الناتجة عن تقلص العضلات غير الإرادية .

* ويوجد به مادة الأتروبين التى توسع حدقة العين وبالتالى يساعد على فحص قاع العين . ولا يستعمل إلا عن طريق متخصص .

الحرّيق

* النبات عشبى قائم يصل ارتفاعة ما بين ٣٠ ـ ١٥٠ سم ذو ساق مضلعة تحمل أوراقا متبادلة ونورة عنقودية وأمكن عزل عشرين مركبا كيميائيا من هذا النبات الذى يعتبر من أغنى النباتات فى المواد العضوية والمعدنية وهى : مركبات البروفين التى تعتبر الحجر الأساس لكثير من المركبات الكميائيه فى الحيوان والنبات والهورفيل واليكاوتينات (وهى لا تذوب مع الماء) كذلك يحتوى النبات على أحماض الفورميك والخليك والإكساليك والبيرتيريك بالإضافة إلى استيوفنيون ودورمين والخولين .

* واستعمل القدماء هذا النبات كمدر للبول ومهدئ للسعال وملطف للجروح وضد التسمم وفى حالات الصرع وضد السل والأورآم ، كما أن الأطباء الفرنسين يصفونه فى حالات نزيف الرئتين البواسير والطمث المستمر وأمراض الكلى والكبد .

* وتستعمل الجذور والثمار فى حالات الحصوات الكلوية والمثانة وعقار لعلاج القلب كما تجرى عليه أبحاث فى أمراض السكر لإحتوائه على مادة **glukokieone** التى تسبب انخفاض السكر فى الدم .

* وتستعمل مستخلصات الحُرّيق فى محاليل غرغرة الفم والزور وتحضير شاى لأمراض المثانة والكلى بالإضافة إلى ذلك يستعمل النبات حديثا فى حلات فقر الدم والتبول فى الفراش ليلاً ولنمو الشعر ودهان الجلد وعرق النساء وعلاج الغشاء المخاطئ للفم ونزيف الأنف وقشر الرأس وإدرار اللبن كما يستعمل فى الطب البيطرى .

المريمية

* نبات عشبى معمر نشأ فى جنوب أوربا وانتشر فى كثير من المناطق المعتدلة ويصل ارتفاع النبات إلى ٦٠سم وله أزهار زرقاء وقد أثبتت التجارب أنه ينمو بنجاح فى مصر ولا توجد مشاكل فى إنتاجه على نطاق واسع .

* ويزرع النبات بالبذرة فى الفدان ٢٥٠ جرام على خطوط ويزرع فى شهر سبتمبر وفى شهر فبراير ومارس وتؤخذ قرطه أو قرطتان منه على الأكثر فى أول عام ثم ٣ـ٤ قرطات فى الأعوام التالية .

* وفوائده : أن أوراق النبات تحتوى على مواد قاتلة للبكتريا وأحماض مضادة للأكسده وزيوت طيارة لا تأثير لها على الجهاز العصبى ومضاد للسمية الناتجة عن تعاطى المخدرات .

* كما تستخدم الأوراق فى علاج السعال ونزلات البرد ومطهر للحلق والزور وخافض للحرارة وطارد للغازات ويساعد على إزالة التقلصات وعلاج الإمساك ومنشط ويفيد فى علاج اضطرابات الكبد والأورام الروماتزمية .

* أما الأوراق الطازجة عند دعك الأسنان بها تنظفها وتزيل طبقة الجير .

* كما يستخدم فى تلوين الشعر بخلطه مع الشاى الصينى .

الاستيفيا

* نبات عشبى معمر معروف منذ عدة قرون ، موطنة الأصلى بارجواى بأمريكا الجنوبية ، ولهذا النبات عشرات الأصناف ، وأحسن صنف منة هو استيفيا ربيوديانا بيروتونى ، الذى يتميز باحتواء أوراقة على مجموعة من المركبات الطبيعية التى لها قوة تحلية تبلغ قوتها من ٢٠٠ ـ ٣٠٠ مرة قدر تحلية السكروز ، وتنتشر زراعته فى كثير من الدول منها البرازيل واليابان والأرجنتين وأمريكا وفيتام والفلبين وتايوان وكوريا ودخل حديثا مصر وتعتبر اليابان على رأس الدول المنتجه لخلاصة الإستيفيا ، ويحتاج نبات الإستيفيا إلى تربة جيدة التهوية وقدر وفير من الطاقة الشمسية ونهار طويل ويزرع بالبذرة ـ والعقله ـ والترقيد ويمكث فى الأرض من ٥ـ ٧ سنوات .

* يتم إنتاج خلاصة الإستيفيا على شكل سائل مركز (شبيه بالجلوكوز) أو فى شكل مسحوق جاف مثل سكر البودرة ويتميز مسحوق الإستيفيا بأنه عديم الرائحة وسهل الذوبان فى الماء .

ويتميز بالثبات الحرارى والثبات مع الحوامض والقلويات عند التخزين. وهو لا يسبب أى إضرار للإنسان .

* كمية السعرات الحرارية التى يحتوى عليها ضئيله جداً ولا تكاد تذكر ولذا فهو يصلح لإعداد أطعمة لمرضى السكر ولراغبى إنقاص الوزن (الرجيم) .

* يؤدى إلى رفع مستوى الصحة العامة لأى إنسان حيث لا يسبب استخدامه ـ للتحلية بديل للسكر ـ فى أى مشاكل أو تسوس الأسنان كما أن خلوه من السعرات الحرارية يقلل من احتمالات الإصابة بمرض السكر .

الصفصاف

* هو الصفصاف البلدى وأم الشعور وشعر البنت وشجر الغرب يتبع الفصيله الصفصافية . وهى شجره متوسطة الحجم سريعة النمو متساقطة الأوراق موطنها الأصلى الوديان المنخفضة الرطبة وفى شمال أسيا وبلاد القوقاز وتجود زراعتها فى مصر وتزرع فى جميع أنواع الأراضى وحول الترع والقنوات والأنهار والبحيرات وتتكاثر خضريا بالعقله خلال يناير وفبراير .

* قد أجريت دراسة حديثة فى قسم الكيمياء الحيوية بكلية الزراعة جامعة القاهرة وكان خلاصة النتائج أن القمم النامية لأوراق نبات الصفصاف البلدى له تأثير كبير على الحد من نشاط الخلايا التى تسبب الأورام السرطانية وأن المستخلصات التى تم استخلاصها من نبات الصفصاف تحتوى على مركبات فعاله ضد نشاط الخلايا السرطانية بنسبه مرتفعة جداً كما تلاحظ عدم وجود أى أثر جانبى مؤثر عند تناول هذه المركبات .

* ومن تجربة معملية تمكن باحث مصرى من استخلاص مادة من أوراق نبات الصفصاف توقف نشاط الخلايا السرطانية بنسبة ٨٥٪ كما لوحظ وجود مادة فعالة توجد فى القلف الخارجى لأنواع الصفصاف التى تحتوى على نسبة مرتفعة من المواد الجليكوسيدية ويكون هذا المحتوى عاليا فى الربيع والصيف وقد استخدم فى علاج الروماتزم وخاصه المفصلى وعلاج بعض حالات الملاريا كخافض للحرارة وذلك عن طريق غليانه فى الماء أو نقعه وتناوله كمشروب .

من أجل الرشاقة
نباتات تكافح السمنة

١ـ عنب الدب

٢ـ ذنب الفار

٣ـ الخلنج

٤ ـ لحية الذرة

عنب الدب

* أطلق على هذا النبات عنب الدب لأن الدببة تشغف بثماره الصغيرة الحمراء وعنب الدب ليس مدراً للبول فحسب أنه يذيب الحصى فى الكليتين وينظف المجارى البولية من الرمل المترسب وكان الأطباء الفرنسيين يلجأون إلى عنب الدب لعلاج مرضاهم من المغص الكلوى وتتوفر اليوم وسائل أكثر تطوراً لإزالة حصى الكلى لكن لا يزال عنب الدب قادراً على تقديم المساعده فى هذا الصدر وعلى التخيف أيضا من خلال أدائه لوظيفة التنظيف الوقائى بالإضافة إلى أنه يسكن آلام التهاب المثانة وعنب الدب نبات له أغصان طويلة زاحفة أو متسلقه ينبت فى الأراضى الصخرية الجافة وغير المعرضة لأشعة الشمس المباشرة يمكن التعرف عليه من خلال أوراقه الممتلئه الخضراء على الدوام ومن خلال الثمرات العنبية التى تحمر بالتدريج وإزهاره الجلجليه الشكل مثل الجرس والورديه اللون وتستعمل أوراق النبات فقط ويمكنك تحضير مؤنة الأوراق المجففة لاستخدامها فى فصل الشتاء .

ذنب الفار

* (حشيشة الطوخ) وهو نبات عادى نجده على جوانب الطرق وفى الأراضى البور وهو نبات غير جميل المنظر ومنها لقب بذنب الفار ومن السهل التعرف عليه فهو لا يزهر ولا يورق ويستعيض عن ذلك بنمو نوعين يتواليان تباعاً من الأغصان فى النوع الأول تكون الأغصان حمراء قصيرة تنبت فى أول الربيع ثم تتسطح وتختفى لتحل مكانها وفى فصل الصيف أغصان خضراء أكثر ارتفاعا وهذه هى الأغصان التى يجب أن نقطفها ؛ لأنها تحتوى على الخصائص الطبية .

* ويمكن اعتبار هذه الأغصان مخزنا حقيقيا لمادةالسيليس (رمل الصوان) وهى مادة مفيدة جداً لمنع عودة « السيللوليت» المستعصى الشحم المستعصية إزالته بواسطة الرجيم » والمعروف أنه فى الأمكنة التى تظهر فيها السيللوليت يكون النسيج الضام متمددا ومتسعا بسبب تداخل الشحم والماء، وهكذا وعند التخلص من «السيللوليت» فإن بقاء النسيج على حالته من التمدد والاتساع قد يسمع بعوده «السيللوليت مجددا ، ومن هنا تأتى فائدة « السيليس » الذى يساعد النسيج على الصمود أمام غزو جديد « للسيلوليت » .

الخلنج

* فى اليونان كان القدماء يعتبرون الخلنج أحد أهم العلاجات للتخلصى من الحصى البوليه وكانوا يتحدثون عن خواص هذا النبات « الخارقة » فى تفتيت الحصى فى الكلى ومن هنا اسمه الطبى Erica vulgari وكلمة Erica مشتقة من كلمة لاتينية تعنى التفتت وأن هذه الزهرة الجميلة لها القدرة على تكسير الحصى فقد ثبت علميا بأنها تمارس دوراً غير قابل للجدل على المجار البولية بخصائصها المطهرة والمدره والمدرة للبول وكل ما يدر البول يكافح السمنة .

طريقة الاستعمال :

المعالجون النباتيون يستخدمون الخلنج لتسكين آلام المفاصل والتهاب المثانة ويستعمل الخلنج على طريقة مستخلص بمعدل ٣٠ جرام من القمم الزهرية فى ليتر واحد ماء بعد تبخر الثلثين يصفى الثلث الباقى ويؤخذ عدة أكواب صغيره منه على مدار اليوم .

لحية الذرة

* كل ما فى الذرة مفيد لكن اللحية هى التى يمكن استخدامها طبيا فهذه الشعيرات التى تؤلف اللحية وهى عبارة عن أحد أفضل مدرات للبول الطبيعية وتتمتع بالخصائص التالية : تضاعف الإفرازات البولية وتمارس فعل المسكن أو المخدر على مجارى المرارة فتسيل الصفراء وتحسن عملية إزالة الفوسفات (المسؤولة عن تشكل حصى المرارة) أخيرا تفيد اللحية فى حالات التوتر العالى وكل ذلك دون التسبب بأعراض مزعجة .

وطريقة الاستعمال :

لحية الذرة لا تساعد فقط على التنحيف وإنما تسكن أيضا آلام المرارة وتجارب أيضا داء المفاصل وداء النقطة . وبعد تجفيفها تستعمل لحية الذرة على شكل مستخلص بمعدل ٢٠ جرام فى لتر ماء بعد مرور ٥ دقائق على بدئ الغليان يترك الخليط ليرتاح حوالى ثلاثة دقائق ويشرب حوالى ٣ أو ٤ أكواب صغيرة بعد تصفيته وذلك بين الوجبات .

ويمكن عمل خليط نباتى للتنحيف من نباتات :

عروق الكرز وعنب الدب وزهور الخلنج ولحية الذرة وحشيشة الطوخ بأن توضع مقدار ملعقه كبيره من هذا الخليط فى ربع ليتر ماء مغلى ودع الخليط ينقع (مثل أى زهور تقليدية) وأضف عليه نصف ليمونة صغيرة وباقة صغيرة من النعناع الأخضر مصفى الخليط فى كوب كبير ويمكن تلطيف مذاقه بالقليل من السكر وزين الكوب بفواكه من الكريز والعنب والكاكى وبضع وريقات من النعناع الأخضر . فإن هذا الخليط أثبت فعالية فى تنحيف الأجسام السمينة ودفعهم نحو الرشاقة .

أهم المراجع

أهم مراجع الكتاب

أولا : المراجع العربية :

١ـ القاموس المحيط (الفيروز آبادى) .

٢ـ قاموس المنجد (لويس معلوف) .

٣ـ الطب النبوى (الإمام ابن قيم الجوزية) .

٤ـ تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العُجاب (داود بن عمر الانطاكى) .

٥ـ الرحمة فى الطب والحكمة (الإمام جلال الدين السيوطى) .

٦ـ دائرة معارف المعرفة .

٧ـ دائرة المعارف الزراعية العربية (مصر ١٩٦٠م) .

٨ـ إنتاج الخضر وتسويقها (إدارة التدريب وزارة الزراعة المصرية ١٩٧٣).

٩ـ حاصلات الخضر والنباتات الطبية (إدارة التدريب ـ وزارة الزراعة المصرية ١٩٧٣) .

١٠ـ نباتات الزينة وتنسيق الحدائق(إدارة التدريب ـ وزارة الزراعة المصرية ١٩٧٥) .

١١ـ إنتاج الفاكهة (إدارة التدريب ـ وزارة الزراعة المصرية ١٩٧٣) .

١٢ـ الغذاء فيه الداء والدواء (حسن عبد السلام ـ المكتبة الثقافية).

١٣ـ عش مائة عام (د. جايلور هارز ـ كتاب الهلال).

١٤ـ معجم أسماء النباتات (أحمد عيسى).

١٥ـ المجلة الزراعية المصرية عدد (أكتوبر ١٩٧٥).

١٦ـ مجلة الطب والناس عددا (فبراير ـ إبريل ١٩٩١).

١٧ـ مجلة الشباب وعلوم المستقبل (عدد إبريل ١٩٨١).

١٨ـ أعداد متفرقة من مجلة الإرشاد الزراعى (الصادرة من وزارة الزراعة المصرية خلال عقد التسعينات) .

١٩ـ عدد من النشرات والمذكرات والبحوث فى علوم البساتين (صادرة من الدورات والندوات الزراعية التى حضرها المؤلف) .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

20- Manual of Tropical and subtropical Fruits (Popemoe) .

21- Sudan Grasses (Massey) .

22- Flowering Plants of Africa (Thonnor) .

فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة

نماذج للحبوب
الغذائية الأساسية فى
حياة الإنسان

نـمـاذج للخضار

نماذج للفاكهة

نماذج لنباتات
الطبية والعطرية

من أجل الرشاقة

أهم المراجع